

日曜	黄	献立名	主要材料		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
19	火	さわらの照り焼き みそ汁 フルーツ	さわら 豆腐 わかめ みそ 煮干し粉	小麦粉 油 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	ぶんどろ豆(豆ごはん) 玉ねぎ 葉ねぎ フルーツ
		☆ ヨーグルトゼリー・牛乳	ヨーグルト 牛乳	ゼリーの素	
20	水	生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし フルーツ	牛ひき肉 生揚げ かつお節	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 小松菜 人参 フルーツ
		☆ フルーツサンド・牛乳	牛乳	食パン ホイップ	フルーツ缶
21	木	豚肉のみそ炒め チンゲン菜のしらすのごま和え とうもろこし フルーツ	豚肉 みそ ちりめん	油 砂糖 砂糖 ごま	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 人参 とうもろこし フルーツ
		☆ マーブルホットケーキ・牛乳	牛乳 卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 バター	
22	金	千草焼き 切干大根のごまネーズ フルーツ	卵 牛ひき肉 ハム	砂糖 油 ごま マヨネーズ 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 小松菜 フルーツ
		☆ わらびもち・牛乳	きなこ 牛乳	砂糖 わらび粉	
23	土	かやくうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ 油揚げ 煮干し粉 わかめ わかめ	うどん 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳		
25	月	わかめむすび 鶏の唐揚げ 豆乳スープ キャベツとハムのサラダ ミニトマト・フルーツ	わかめ 鶏肉 ベーコン 豆乳 ハム わかめ	米 かたくり粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト フルーツ
		☆ プリンアラモード・牛乳	牛乳	プリン素 ホイップ	さくらんぼ
26	火	鮭の黄金焼き けんちん汁 スナップエンドウ フルーツ	鮭 チーズ 豚肉 豆腐 油揚げ	マヨネーズ 油	人参 パセリ 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ スナップエンドウ フルーツ
		☆ シュガーラスク・牛乳	牛乳	パン 砂糖 バター	
27	水	麻婆豆腐 ツナサラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ ちりめん	かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま	人参 玉ねぎ えのき 葉ねぎ 小松菜 人参 コーン キャベツ フルーツ
		☆ バナナヨーグルト	ヨーグルト スキムミルク	砂糖	バナナ
28	木	大豆の五目煮 和風サラダ フルーツ	大豆 鶏もも肉 さつま揚げ 昆布 ちりめん わかめ	油 砂糖 こんにやく 春雨 砂糖 油	ごぼう 人参 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 人参 フルーツ
		☆ きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖 バター	
29	金	コロッケ ほうれん草とえのきの和え物 とうもろこし フルーツ	牛ひき肉 ちりめん わかめ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 えのき とうもろこし フルーツ
		☆ 甘辛団子・牛乳	牛乳	白玉粉 砂糖 かたくり粉	
30	土	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ベーコン ツナ ひじき わかめ	スパゲティ バター	しめじ 人参 葉ねぎ ほうれん草 もやし コーン フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

6月4日は虫歯予防デーです！！

虫歯はなぜできるのか・・・虫歯菌が糖類(主に砂糖)を餌にして酸を生み出し歯を溶かしてできます。

☆虫歯予防の習慣をつけよう☆

- ① よく噛んで食べよう！ .. よく噛むことで顎が発達し、永久歯がきれいに並びます。
- ② だらだら食いはやめましょう .. 食べかすが長時間あると酸を作り続けて歯を溶かし続けてしまいます。
- ③ 甘いものを取り過ぎないようにしましょう .. 幼少期にとっておやつは大切な食事の一つです。
『おやつ＝甘いもの』ではなく、おにぎりやお芋、果物などを取り入れ量を決めて食べましょう。