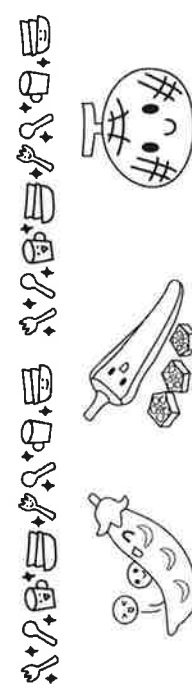


6月の献立



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		午前 おやつ 昼食	1 牛乳 ハーバースト ごはん ・バナナ ポーケケチャップ キャバツときゅうりのサラダ 里芋のみそ汁	2 牛乳 味しらべ ごはん ・オレンジ いわしの梅煮(未・赤魚) じゃが芋の金平煮 大根と豆腐のかき玉汁	3 お茶 サブレ ピザトースト ポイルサラダ 肉団子スープ キウイ
5 牛乳 コンボタせんべい ごはん ・手作りしらすぶりかけ 車麩のフライ ・バナナ 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	6 お茶 たまごボーロ ピーンズカレー かみかみサラダ ヨーグルト	7 牛乳 午後おやつ 牛乳 ちりめん煮しパン	8 牛乳 ムーンライトクッキー ジャムサンド(ブルーベリー) 鶏肉のオーロラソースかけ グリーンサラダ ・キウイ 切干大根のスープ	9 牛乳 チーズラスク(未・お麩ラスク) わかめごはん ・バナナ ほうれん草のキッシュ 人参のツナサラダ キャバツのみそ汁	10 牛乳 クッキー ごはん ・メロン ヒレカツ煮 もやしのナムル わかめのみそ汁
11 牛乳 手作りメロンパンクッキー	12 お茶 星たばよ 中華丼 かりかりきゅうり わかめスープ 手作りぶどうゼリー	14 牛乳 スイートポテト	15 牛乳 せんべい 牛乳 アンパンマンソフトせんべい	16 牛乳 ミニカレーコロッケ 塩焼きそば 手作り巻巻き 中華コーンスープ オレンジ	17 牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット 菜めし ・バナナ ツナとチーズのオムレツ フロッキーのごま和え なめこのみそ汁
19 牛乳 フレンチトースト 焼き鳥丼 マカロニサラダ 大根と油揚げのみそ汁 キウイ	20 牛乳 せんべい 牛乳 ピスコ ごはん ・鶏そぼろぶりかけ アジフライ(未・白身魚) ・オレンジ コーンスロー風サラダ お麩のみそ汁	21 牛乳 ぶどうジュース せんべい ぎつねうどん ソーセージのカレー揚げ 手作りミルクプリン	22 牛乳 ハッピーターン	23 牛乳 塩昆布としらすのおにぎり ごはん ・バナナ みぞ焼肉 ポテトサラダ もずくのかき玉スープ	24 お茶 サブレ ミニトーストドリア ほうれん草のしらす和え ポトフ キウイ
26 牛乳 オレンジゼリー ごはん ・スイカ 豆腐ハンバーグ フロッキーとツナのサラダ 根菜のみそ汁	27 スポロン マリービスケット ピビンバ さつま芋の甘辛炒め 豆腐とわかめスープ バナナ	28 牛乳 豆腐チキンナゲット	29 牛乳 ウエハース お茶 さけおにぎり	30 牛乳 ワッフル お茶 ばかうけ ハヤシライス 切干大根の中華サラダ 牛乳	牛乳 せんべい
牛乳 たこ焼き風ポテト	牛乳 まがりせんべい	愛情弁当の日 ☆お風にな乳が出ます☆ 気になる野菜 黒糖シフォンケーキ	牛乳 せんべい	フルーツヨーグルト	

今月の食育目標は・・・

未満児【よく噛んで食べる】
以上児【噛むことの大切さを知って味わう】です♪

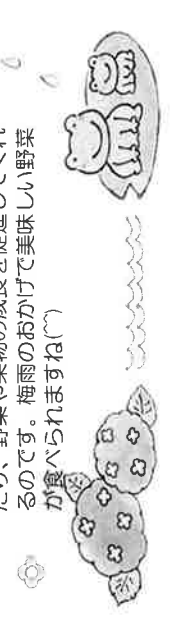
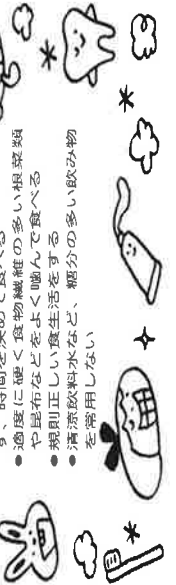
おいしく食べるためのむし菌予防

口は食べ物を通じて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一掃目の消化器官です。むし菌になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事には大きく関係します。

むし菌を予防するポイント

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い粗穀類や歯布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をすすめる
- 清流飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

もうすぐ梅雨の季節になりました。湿度が多く、外で遊べない日も多くなりますが、梅雨はとて重要な季節です。これから始まる夏の水不足を解消してくれたり、野菜や果物の成長を促進してくれるのです。梅雨のおかげで美味しい野菜が食べられますね(^o^)





2023年度

6月 離乳食献立表



認定こども園 ひかり

※月齢・個人によって献立が変更になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •野菜と鶏肉のケチャップ煮 (玉ねぎ、人参) •キャベツのツナ煮 •里芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •煮魚 (たら) •じゃが芋と人参のそぼろ煮 •大根と豆腐のかき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> •かぼちゃサンド •ポイル野菜 (人参、ブロッコリー) •白菜と玉ねぎのそぼろ煮 •豆腐のスープ
5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> •しらすがゆ •人参とほうれん草のそぼろ煮 •じゃが芋のみそ汁 •バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •煮魚 (さけ) •さつま芋の人参のココロ煮 •ほうれん草のかき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •スティックパン •肉団子のケチャップ煮 •ブロッコリーのツナ煮 •人参のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •スティックパン •肉団子のケチャップ煮 •ブロッコリーのツナ煮 •人参のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •ほうれん草と玉ねぎのたまごじ •人参とじゃが芋のツナ煮 •キャベツのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •スティック人参 •ほうれん草と玉ねぎのしらす煮 •じゃが芋のみそ汁
12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •煮魚 (たら) •里芋と人参のそぼろあんかけ •小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •白菜と人参のそぼろ煮 •スティックきゅうり •豆腐と玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •キャベツ入り肉団子 •人参と玉ねぎのしらす煮 •豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •けんちん納豆風 (人参、玉ねぎ、小松菜) •南瓜の煮物 •青梗菜のかき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> •野菜煮込みうどん (キャベツ、人参) •さつま芋の煮物 •ほうれん草のしらす煮 •バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> •すがゆ •豆腐とツナのたまごじ •ゆでブロッコリー •人参のみそ汁

