

6月の献立

アソカ保育園



曜	日付		未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月	11	25	・牛乳 ・プチ黒糖きなこウエ ハース	・五目炒り卵 ・竹輪と小松菜のゴマ和え ・パン缶	・11)お茶 ・小倉ホットケーキ ・25)かっぱえびせん
火	12	26	・牛乳 ・南瓜の甘煮	・魚の立田揚げ ・ポイルキャベツ ・トマト ・わかめと油揚げの味噌汁	・バナナ ・ヨーグルト
水	13	27	・牛乳 ・卵ボーロ	・切干大根とベーコンの煮物 ・パンサンスー ・13)みかん缶 ・27)メロン	・お茶 ・とうもろこし
木	14	28	・フルーチェ(桃)	・豆腐の味噌炒め ・ドレッシングサラダ ・オレンジ	・おにぎりせんべい ・型抜きチーズ
金	1	15	・牛乳 ・人参グラッセ	・1 ・15)ポテトときのこのコンソメスープ ・29)カレースープ ・大豆サラダ ・わかめの炒め物	・1)ミルク ・きなこころ ・15. 29)りんごゼリー
土	16	30	・牛乳 ・あんぱんまんソフトせんべい	・16)牛丼 ・味噌汁 ・30)和風スパゲティー ・もも缶 ・共通)キャベツの即席漬け	・16)ケーキドーナツ ・30)クロワッサン
月	4	18	・牛乳 ・棒チーズ	・あけぼの煮 ・まっくろサラダ ・バナナ	・ミルク ・ココナッツサブレ
火	5	19	・牛乳 ・ステックきゅうり	・キーマカレー ・豆腐の和風サラダ ・生パン	・牛乳 ・サターアングギー
水	6	20	・牛乳 ・さやえんどう	・魚のコーンマヨ焼き ・温野菜サラダ ・わかめの中華スープ	・カルピスポンチ
木	7	21	・牛乳 ・りんごのコンポート	・ご汁 ・マカロニサラダ ・カリカリいりこの佃煮	・ミルク ・グリーンスナック
金	8	22	・牛乳 ・カルケット	・南瓜の豚そぼろ煮 ・もやしの酢の物 ・オレンジ	・お茶 ・ゆで卵
土	9	23	・牛乳 ・えびチビ	・ちゃんぽん ・混ぜこみきゅうり ・バナナ	・お茶 ・カニパン

* やむをえず内容等を変更する場合があります

☆お誕生会☆
6月12日 火曜日
(献立)

☆ 焼豚チャーハン ☆チキンカツ
☆ ポイルフロッキー ・トマト
☆ コンソメスープ



♡おやつ♡ ・～牛乳～ ・～カステラ



6がつうまれのおともだち
おたんじょうびおめでとう!



咀嚼の
大セリさ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

