



# 6月の献立



曜	日付		未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月	10	24	・牛乳 ・アンパンマンおやさいせんべい	・ベーコン入り野菜たっぷりスープ ・人参とツナのサラダ ・鉄火味噌	・みかんマドレーヌ
火	11	25	・牛乳 ・チーズおかき	・鶏肉と千切り大根の含め煮 ・ひじきの酢の物 ・オレンジ	・ミルク ・かっぱえびせん
水		26	・牛乳 ・えびちび	・魚のかば焼き ・もやしの胡麻和え ・南瓜の味噌汁	・お茶 ・煮豆
木	13	27	・牛乳 ・人参のマヨ醤油和え	・大豆の五目煮 ・海藻サラダ ・バナナ	・ミルク ・カントリーマアム
金	14	28	・牛乳 ・食べっこベイビー	・あけぼの煮 ・ハムのパンサンデー ・生パイン	・キャラメルコーン
土	15	29	・牛乳 ・ビスコ	・1・15)五目ラーメン ・29)牛丼 ・キャベツの即席漬け ・ニラとえのきのスープ	・クロワッサン
月	3	17	・牛乳 ・卵ボーロ	・ご汁 ・シーザーサラダ ・じゃこピーマン	・牛乳 ・メロンパンクッキー
火	4	18	・牛乳 ・スティックきゅうり	・ポークカレー ・和風サラダ ・パイン缶	・ミルク ・まがりせんべい
水	5	19	・牛乳 ・南瓜の甘煮	・お魚の人参ソース焼き ・ほうれん草ののり和え ・もずくの中華スープ	・お茶 ・昆布の天ぷら
木	6	20	・牛乳 ・えびちび	・豚肉とピーマンの炒め物 ・人参とわかめのごま味噌サラダ ・バナナ	・ミルク ・チョコスクッキー
金	7	21	・牛乳 ・白い風船	・人参の卵とじ ・豆腐とトマトのじゃこ入りサラダ ・オレンジ	・ヨーグルト ・ミニサラダ(塩味)
土	8	22	・牛乳 ・ビスコ	・ごぼううどん ・混ぜ込みきゅうり	・ひとくちカステラ

☆お誕生会☆  
6月12日 水曜日

### 【献立】

- ☆うめじゃこご飯
- ☆鶏天のマヨネーズ和え
- ☆椎茸とわかめのスープ

### 【おやつ】

- ☆切れてるロールケーキ
- ☆牛乳

**6がつうまれのおともだち  
おたんじょうびおめでとう!**

## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯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。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- 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根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

