



こんだてひょう(以上児)

- ・ 食材調達の都合上、調理方法や食材をかえて提供する事があります。
- ・ 午前に牛乳が提供されます。
- ・ 麺以外は主食にご飯が提供されます。

【目標】 しっかりかんで あじわってたべましょう

だしのこ園

月	火	水	木	金	土
2 ☆赤魚天ぷら ☆じゃがいもそぼろ煮 ☆ほうれん草なめたけ和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ビスケットパン	3 ☆ハンバーグ ☆厚揚げ煮物 ☆もやし中華和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆フルーチェ	4 ☆鶏肉ケチャソース焼き ☆フライドポテト ☆青梗菜甘酢和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆クリームブッセ	5 ☆魚肉ソーセージフライ ☆金平ごぼう ☆きゅうりとトマトのマリネ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆焼きおにぎり	6 ☆豚肉卵とじ ☆かぼちゃチーズ焼き ☆ブロッコリーおかかマヨ和え ☆果物 ☆もずくスープ ☆麦茶 ☆ハムときゅうりのサンドイッチ	7 ☆温そうめん ☆イカリングフライ ☆ほうれん草ごま和え ☆果物 ☆麦茶 ☆ミニ肉まん
9 ☆たら味噌マヨ焼き ☆炒り煮 ☆ほうれん草炒り卵和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ピザトースト	10 ☆ヒレカツ ☆切干煮 ☆ごぼうサラダ ☆果物 ☆スープ ☆カルピスポンチ	11 ☆さばのカレー竜田揚げ ☆豚肉と大根の煮物 ☆中華サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆クリームパン	12 ☆鶏肉甘酢煮 ☆人参ツナ金平 ☆ポテトサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ミニワッフル	13 ☆ハヤシライス ☆しゅうまい ☆マカロニサラダ ☆果物 ☆マスカットゼリー	14 ☆塩ラーメン ☆コロケ ☆大根マヨサラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆ドーナッツ
16 ☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ビーフンソテー ☆ブロッコリーとチーズのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆バナナパウンドケーキ	17 ☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク	18 ☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りバーム	19 ☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ	20 ☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト	21 ☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー
23 ☆鶏肉照り焼き ☆たけのこと豚肉炒め物 ☆コールスローサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆鮭おにぎり	24 ☆きゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ ☆和風スパゲッティサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆カスタードのどら焼き	25 ☆さけタルタル焼き ☆じゃがいもそぼろ煮 ☆きゃべつごま和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ウェハース	26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮 ☆もやしナムル ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆パンせんべい	27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮 ☆きゅうり浅漬け ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆チーズ蒸しパン	28 ☆肉うどん ☆赤魚西京焼き ☆さつまいもサラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆ミニたい焼き(カスタード)
30 ☆鮭チーズフライ ☆肉じゃが ☆オクラおかか和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆メロン	6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です 食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることが心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど砂糖を含む歯にくっつきやすいものを控え、煮干しやせんべいなど噛み応えのあるものを選ぶのがおすすめです。  親子で食の体験を広げよう ～一緒に食べる～ 一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつかれるといいですね。 				