



こんだてひょう(3.4.5歳児)

- ・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。
- ・主食にご飯または麺が提供されます。

【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
1 ☆たら味噌マヨ焼き ☆大根そぼろ煮 ☆バンバンジー風サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆ドーナッツ	2 ☆ささみウィンナー巻きフライ ☆人参グラッセ ☆ほうれん草ごま和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ピザトースト	3 ☆赤魚つけ焼き ☆肉じゃが ☆ゆでアスパラ ☆果物 ☆なめごと卵の中華スープ ☆麦茶 ☆わかめご飯おにぎり	4 ☆鶏肉ごまだれ焼き ☆ごぼうとひじきの炒め物 ☆きゃべつツナ和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆ヨーグルト	5 ☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆きゅうりとミニトマトのマリネ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆バターロールジャムサンド	6 ☆とりにく照り焼き ☆ビーフソテー ☆ブロッコリーおかかマヨ和え ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆ミニワッフル
8 ☆ハンバーグ ☆刻み昆布炒り煮 ☆きゃべつ浅漬け ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りバーム	9 ☆春巻 ☆マーボー豆腐 ☆きゅうりのナムル ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆ミニオムレット	10 ☆かれいつけ焼き ☆肉団子 ☆スパゲティサラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク	11 ☆鶏肉照り焼き ☆人参ツナ金平 ☆ポテトサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆米粉バナナスティックケーキ	12 ☆さばの竜田揚げ ☆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 ☆チーズ蒸しパン	13 ☆イカリングフライ ☆なすと豚肉みそ炒め ☆かぼちゃサラダ ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆蒸しパン
15 ☆塩ラーメン ☆鶏肉甘酢煮 ☆海草サラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆カステラ	16 ☆さけタルタル焼き ☆大根炒め ☆きゃべつごま和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆サブレ	17 ☆コーンフライ ☆炒り煮 ☆野菜納豆和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆フランクフルト	18 ☆さばのつけ焼き ☆ジャーマンポテト ☆中華サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆トマトチーズトースト	19 ☆ヒレカツ ☆ほうれん草ソテー ☆ごぼうサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆フルーチェ	20 ☆チキンナゲット ☆じゃがいもコンソメチーズ ☆人参ツナ和え ☆果物 ☆ひき肉と春雨のスープ ☆麦茶 ☆タルト
22 ☆チキンカレー ☆ポークシュウマイ ☆コースローサラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆ウェハース	23 ☆たらパン粉焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆マカロニサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆ヨーグルト	24 ☆鶏肉味噌チーズ焼き ☆さつまあげソテー ☆ほうれん草ふりかけ和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆おいなりさん	25 ☆豚肉卵とじ ☆こぶき芋 ☆ブロッコリーおかか和え ☆果物 ☆人参スープ ☆麦茶 ☆薄皮クリームパン	26 ☆赤魚天ぷら ☆ウィンナーケチャップ炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆フルーツゼリー	27 ☆かれい甘酢あんかけ ☆チンゲン菜の炒め物 ☆トマト ☆果物 ☆すまし汁 ☆ゼリー
29 ☆鶏肉揚げ煮 ☆金平ごぼう ☆おくらおかか和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆パンせんべい	30 ☆おろしハンバーグ ☆アスパラときゃべつのベーコン炒め ☆和風スパゲッティ ☆果物 ☆みそ汁 ☆メロン	 <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！</p> <p>よく噛んで食べることは、食べものの消化を助けるだけでなく、あごや歯をじょうぶに育てる大切な習慣です。噛むことは脳にもよい刺激となり、集中力を高める手助けにもなります。さらに、しっかり噛むことで満腹感が得られ、食べすぎの予防にもつながります。毎日の食事の中で「ゆっくり・しっかり噛む」ことを親子で楽しく意識して健やかな成長を支えましょう。</p> 			

