



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	月	麦ごはん 魚の甘酢あん キャベツのおかか和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶
2	火	パン おからのキッシュ グリーンサラダ わかめともやしのスープ パナナ	パン粥 おからの煮物 野菜煮 スープ フルーツ	ブルーベリー 豆乳	きつねうどん
3	水	麦ごはん レバーの唐揚げ ナムル風煮浸し 長ネギとなめこの味噌汁 キウイ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
4	木	親子丼 マカロニサラダ 小松菜と麩の味噌汁 アメリカンチェリー	粥 マカロニ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
5	金	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 にんじん煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
6	土	いなりずし ウインナー チーズ お茶 ブルーベリー	粥 チーズ フルーツ		ビスケット 牛乳
8	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の塩昆布和え 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	きな粉マカロニ 牛乳
9	火	麦ごはん 五目卵あんかけ 春雨サラダ きゃべつとしめじの味噌汁 アメリカンチェリー	粥 春雨煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	プチケーキ 小魚 お茶
10	水	麦ごはん 鶏のからあげ ミモザサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	粥 キャベツのお浸し 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーチェ ウエハース
11	木	天津飯 ブロッコリーのチーズおかか和え わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ボイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
12	金	麦ごはん 焼肉 クイックサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳
13	土	ツナサンド チーズ 牛乳 ブルーベリー	パン粥 チーズ フルーツ		せんべい お茶
15	月	麦ごはん 魚のおろし煮 味噌マヨ和え なら玉スープ オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶
16	火	パン ツナ入り卵焼き ハムサラダ コーンスープ パナナ	パン粥 かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	ヨーグルトゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
17	水	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ 小松菜の煮浸し じゃがいもと大根の味噌汁 キウイ	粥 じゃがいも煮 大根煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨー グルト
18	木	シーフードカレー みかんときゅうりの和え物 ならと豆腐のスープ アメリカンチェリー	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
19	金	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 なすのケチャップ煮 具たくさん味噌汁	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ピーナツサンド 牛乳
20	土	スティックパン ウインナー チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ		せんべい お茶
22	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ジャーマンポテトサラダ ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プリン
23	火	麦ごはん はんぺんフライ キャベツのフレーク和え 納豆 わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
24	水	☆☆ お誕生日メニュ ☆☆☆ パン チーズハンバーグ コールスローサラダ ミニトマト ポテトスープ メロン		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ お茶
25	木	豚丼 ほうれん草のごま和え 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
26	金	ミートソーススパゲッティ キャベツの塩昆布和え チーズ コンソメスープ パナナ	煮込みうどん キャベツのお浸し フルーツ	ブルーベリー 豆乳	ジャムパン 牛乳
27	土	おにぎり ウインナー チーズ お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ		ビスケット 牛乳
29	月	麦ごはん 魚の竜田揚げ キャベツとわかめの甘酢和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
30	火	麦ごはん スパニッシュオムレツ カレー風味カリフラワー 玉ねぎとベーコンのスープ パナナ	粥 じゃがいも煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ココアゼリー

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育だより

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。

歯と口の健康を守ることは食事を
するうえでとても大切なことです。
子どものうちから歯と口の健康に気
づかいケアをしていきましょう。



～丈夫な歯を作るために～

歯磨きをきちんとしましょう

食事の後は食べ物のカスが歯につきむし歯の原因
となります。食後は歯磨きをしましょう。

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることであごの骨が発達し
歯並びがよくなります。また、むし歯を予防
するはたらきがあるだ液がよくでるようにな
ります。



バランスよく食べましょう

丈夫な歯を作るにはカルシウムだ
けでなく様々な栄養素を摂ること
が大切なのでいろいろな食品を
バランスよく食べることを
心がけましょう。

歯を丈夫にする食品

