

よくかんで食べることは、歯にいい菌がたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりと噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。みんなで考えてみましょう。

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物をよくかんで食べる

毎月のお楽しみ

よくかんで食べよう

カルシウム

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンD

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です。この1週間の献立には、よく噛む食品やカルシウムを含む食品を多く取り入れました。大切な歯を守るために生活習慣を見直し、日ごろから歯と口の健康を心がけましょう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ	2	牛乳・バナナ	3	牛乳・せんべい	4	フルーチェ	5	牛乳・チーズトースト	6	牛乳・ふかし芋	7	
昼食	炒り豆腐 レタスとひじきのサラダ		すり身のかき揚げ ナムル チキンスープ		かみかみきんぴら きゅうりのサラダ		おからのメンチカツ ツナサラダ そら豆のポタージュ		魚のマヨ焼き ごま和え		シチュー パン フルーツ	
昼おやつ	牛乳・黒糖蒸しパン		牛乳・チーズ饅頭		牛乳・おからのココアボール		杏仁豆腐		牛乳・ピースおにぎり			
朝おやつ	9	牛乳・メロン	10	牛乳・かりんとう	11	牛乳・サッポロポテト	12	牛乳・ゼリー	13	牛乳・ホットケーキ	14	
昼食	なすのミートグラタン フレンチサラダ		コロッケ (年長クッキング) カミカミサラダ		魚のヨーグルトソース カレースープ		千草焼き スパサラダ みそ汁		魚の煮つけ ニラたま汁		ツナとトマトのスパゲティ 果物	
昼おやつ	牛乳・マフィン		牛乳もち		牛乳・クッキー		牛乳・フレンチトースト		オレンジゼリー・お菓子			
朝おやつ	16	牛乳・オレンジ	17	牛乳・ふかし芋	18	牛乳・リッツ	19	ヨーグルト	20	牛乳・卵ボーロ	21	
昼食	精進料理 みそ汁		鶏のコーンフレーク焼き 甘酢和え ビシソワーズ		白身魚の酢豚風 ビーフン炒め		プルコギ丼 切干のサラダ ミネストローネ		誕生会 カエルバーガー フライドポテト スープ・メロン 焼きそば		果物	
昼おやつ	牛乳・みそポテト		パン・かき氷		牛乳・フルーツサンド		牛乳・コーンフレーク					
朝おやつ	23	牛乳・バナナ	24	牛乳・ビスコ	25	牛乳・カステラ	26	牛乳・ぱりんこ	27	チーズ	28	
昼食	肉豆腐 南瓜サラダ		魚のごまネーズ焼き みかんサラダ 彩りスープ		みそけんちん汁 おかか和え ハッシュドポテト (年中クッキング)		ししゃものごま焼き ナポリタン 中華スープ		チャブチェ じゃこサラダ じゃが芋ピザ (年少クッキング)		冷やし中華 果物	
昼おやつ	ヨーグルト・ビスケット		牛乳・メロンパントースト		あじさいゼリー・お菓子		牛乳・じゃが芋ドーナツ		牛乳・ほうれん草のスコーン			
朝おやつ	30	牛乳・オレンジ										
昼食	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 菜種和え											
昼おやつ	牛乳・レモンケーキ											

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会のご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。