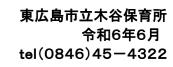
6がつのこんだて



にち	ようび	あさおやつ	きゅうしょく	3じおやつ
1	۲	よーぐると	ぱん みにぜりー	
3	げつ	くらっか一じゃむ	とうふのふんわりあげ そえやさい やさいのきんぴら ぱいなっぷる	ほっとどっく
4	か	ばなな	しんじゃがのそぼろに かみかみさらだ めろん	びびんばおにぎり いりこ
5	すい	よーぐるとすこーん	さけのいろどりちーずむし くきわかめのさらだ ももかん	おむれっと
6	ŧ<	おにぎり	ぎゅうにくとやさいのやまとに うめどれっしんぐさらだ ぱいなっぷる	あんにんどうふ
7	きん	まかろにあべかわ	たいぴーえん きゅうりのすのもの ばなな	かるしうむおかき
8	ど	ふれあいうんどうかい 🍣 📚		
10	げつ	ふっきー	さかなのこうそうやき そえやさい ぐだくさんみそしる みにぜり一	ほわいとぽんち
11	か	ばなな	ぶたにくちーずぴかた そえやさい とうにゅうすーぷ ぱいなっぷる	おこめせんべい
12	すい	きなこすこーん	はっぽうめん ちゅうかさらだ みかんかん	あじさいぜり—
13	ŧ<	よーぐると	さかなのかばやき そえやさい まっかなすーぷ ばなな	じゃがいものおやき
14	きん	おにぎり	ちきんびーんず せとうちさっぱりあえ めろん	そらまめくんのけーき
15	۲	よーぐると	ぱん みにぜりー	
17	げつ	くらっか一さんど	ちくぜんに わふうさらだ ばなな	ちーずとじゃこのおにぎり いりこ
18	か	ここあほっとけーき	めんたいふらい そえやさい じゃがいものにもの めろん	きなこふっきー
19	すい	たまごぼーろ	こんげつのおたのしみきゅうしょく	
20	ŧ<	じゃむさんど	へそどん そえやさい わかめすーぷ ぱいなっぷる 【 【食べきりレシピ献立】	おれんじらっし— だいずすなっく
21	きん	ばなな	がんもどきのにもの ししゃものごまのりあげ そえやさい めろん	いもだんご おしゃぶりこんぶ
22	۲	よーぐると	ぱん みにぜりー	
24	げつ	ほっとけーき	ずっきーにのとまとすぱげてぃー ひじきのあえもの ぱいなっぷる	きなこぼーる
25	か	くらっかー	ちんじゃおろーす こまつなのなむる みかんかん	とうにゅうぶりん
26	すい	ちーずさんど	さばのすぱいし―あげ そえやさい かきたまじる ばなな	じゃがぽんでけーじょ
27	ŧ<	さぶれ	こうりょうかいさんとかれーくっきんぐ つなあえ ばなな おれんじ	ひじきのおにぎり おしゃぶりこんぶ
28	きん	ばなな	すぶた ごまあえ めろん	おにおんぶれっと
29	ど	よーぐると	ぱん みにぜりー	

よく噛んで食べるといいことがあるよ!

- 消化を助ける
- ・味覚が育つ(口の中で味わい、鼻に抜ける感覚の体験)
- 食べ過ぎを予防する
- ・運動能力を育てる(食いしばる能力)
- ・歯並びを良くする



※4日から10日は歯の衛生週間です。4日はよく噛んで食べる献立になっています。

- ※今月19日がお楽しみ給食の日のなので食育献立は17日になっています。
- ※19日の楽しみ給食の日と27日のカレークッキングの日は、はしのみ持参してください。
- ※27日は蛟龍会さんとカレークッキングをします。幼児組さんは三角巾・エプロン・マスクの用意をお願いします。
- ※食材の都合により、献立が変更になることがあります。

<u>an join an join an join an join</u>

今月の栄養素の平均値

3才以上児

エネルギー 553kcal たんぱく質 21. 6g

1. 3g

3才未満児

食塩

エネルギー 527kcal たんぱく質 20. 2g 食塩 1. 2g