



きゅうしょくこんだて



三津保育所
R4年6月

日	曜日	9じおやつ	こんだて	くだもの	3じおやつ
1	水	ばなな	みーとすばげていー やさいのまりね	めろん	ぎゅうにゅう みかんぜりー
2	木	げんまいふれーく	きゅうしょくばんちょうのかれーらいす つなあえ	ぱいなっぷる	ぎゅうにゅう げんまいふれーくすなっく
3	金	ちーずさんど	しんじゃがのとろそぼろに かみかみさらだ	ばなな	ぎゅうにゅう せんべい
4	土	うえはーす	まかろにさらだ ころっけ	ももかん	りんごじゅーす くっきー
6	月	せんべい	とうふのふんわりあげ そえやさい じゃーまんぼてと	ぱいなっぷる	ぎゅうにゅう くっきー
7	火	くりーむぱん	さけのほいるむし かいそうさらだ	ばなな	むぎちゃ じゃこおにぎり いりこ
8	水	びすけっと	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	かんきつ	ぎゅうにゅう あげぱん
9	木	ぼーろ	ぶたのみそかつ そえやさい すましじる	めろん	ぎゅうにゅう あんにんどうふ
10	金	くらっかーさんど	たいびーえん きゃべつのすのもの	ばなな	ぎゅうにゅう いもだんご
11	土	くっきー	つなまーぼーどうふ はるさめさらだ	ぱいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
13	月	くらっかー	にくだんごのすぶたふういため きゅうりのごまあえ	かんきつ	むぎちゃ ひじきごはんのおにぎり
14	火	すていっくぱん	さかなのかばやき そえやさい わかめさらだ	ばなな	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
15	水	せんべい	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	ぎゅうにゅう あじさいぜりー
16	木	びすけっと	はっほうめん もやしのちゅうかふう	かんきつ	ぎゅうにゅう じゃがいものおやき
17	金	すすかすてら	おたんじょうかい おたのしみきゅうしょく		よーぐると
18	土	さぶれ	ちゅうかどんぶり かふうきゅうり	ばなな	ぎゅうにゅう せんべい
20	月	あられ	あげじゃがいものにも えだまめさらだ	めろん	ぎゅうにゅう むしばん
21	火	さんらいす	さかなのこうそうやき そえやさい ぐたくさんみそしる	ばなな	ぎゅうにゅう きなこふっきー
22	水	うえはーす	はやしらいす かいそうさらだ	かんきつ	ぎゅうにゅう にんじんとーなつ
23	木	こーんふれーく	ちくぜんに わふうさらだ	ばなな	ぎゅうにゅう ぐりとぐらのかすてら
24	金	くらっかーじゃむ	ぶたにくとやさいのうまに なます	ぱいなっぷる	むぎちゃ ちーずとじゃこのおにぎり
25	土	くっきー	やきうどん こんそめすーぷ	みかんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
27	月	みにぜりー	ちきんぴーんず こーんのすのもの	ぱいなっぷる	ぎゅうにゅう きなこぼーろ
28	火	みるくふらんす	さばのかれーあげ そえやさい かきたまじる	ばなな	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし
29	水	ぼーろ	ちんじゃおろーすー こまつなのなむる	めろん	ぎゅうにゅう おにおんぶれっと
30	木	せんべい	がんもどきのにも そえやさい ししゃものごまのりふうみあげ	ばなな	ぎゅうにゅう こーんふれーくすなっく



むし歯を作らない食べ方のチェックポイント



- ☐ おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べましょう
- ☐ 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べましょう
- ☐ 規則正しい食生活をしましょう
- ☐ 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物をとりすぎないようにしましょう

★お知らせ★

- ★17日の誕生会は、保育所で主食を用意しますので、箸だけ持ってきてください。(赤組は除く)
- ★都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★2日と23日は絵本給食です。
今月の絵本は「給食番長のカレーライス」と「ぐりとぐらのカステラ」です。