

日付曜日	朝おやつ	きゅうしょく	おやつ
1 金	せんべい 非常水	アンパンマンカレー アルファ化米 野菜スープ ヨーグルト	災害用クッキー 非常水
2 16 土	せんべい 麦茶	豚肉ともやしのあんかけ丼 キャベツの塩昆布和え えのきとかぶのすまし汁 ゼリー	メープルかりんとう 豆乳
4 25 月	クラッカー 麦茶	ご飯 ささみの味噌チーズホイル焼き 青菜の納豆 和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	りんごのケーキ 豆乳
5 19 火	せんべい 麦茶	海鮮塩ラーメン バンバンジーサラダ オレンジ	カレードリア 麦茶
6 20 水	ベビーせんべい 麦茶	炊き込みご飯 かき揚げ わかめとカニカマの酢の 物 豆腐と葱のすまし汁 ゼリー	アイスボックスクッキー 豆乳
7 21 木	クラッカー 麦茶	鶏ごぼうパン ブロッコリーのサラダ カレースープ ヨーグルト	焼うどん 麦茶
8 22 金	せんべい 麦茶	鱈の竜田揚げ丼 温野菜サラダ なめこの味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 豆乳
9 30 土	せんべい 麦茶	きつねうどん 三色ごま和え ゼリー	りんごのマフィン 豆乳
11 月	クラッカー 麦茶	ご飯 酢豚 グリーンサラダ 中華スープ ゼリー	ウインナーチーズロールパン 豆乳
12 26 火	せんべい 麦茶	ご飯 カレイの照り焼き 肉じゃが 大遺恨としめじの 味噌汁 なし	チリコンカンドック 豆乳
13 29 水	ベビーせんべい 麦茶	味噌煮込みうどん チャイニーズマヨサラダ オレンジ	おかかチーズおにぎり 麦茶
14 28 木	クラッカー 麦茶	ご飯 鶏肉のオイマヨ焼き コーンサラダ 和風ポトフ なし	くずもち寒天 麦茶
15 金	せんべい 麦茶	カレーライス れんこんサラダ もやしのスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 豆乳
27 水	ベビーせんべい 麦茶	ロールパン ささ身のフライ キャベツのごまサ ラダ マセドアンスープ ゼリー	スコーン 豆乳

食材の仕入れの都合により、献立の変更をする場合があります。

7日、13日、22日、25日、29日はとっぽこども園で作ったものを提供

よく噛んで食べるメリットとは？

- ・食べ物の味をしっかりと感じられる。
- ・唾液がたくさん出て消化が良くなる。
- ・唾液の殺菌作用で虫歯になりにくい。
- ・脳の動きが活性化する。
- ・顎が鍛えられて歯並びが良くなる。

\* 食べ物を味わうには噛む力も身に付けていくことが大切です。

バランスよく食べよう

