

	月	火	水	木	金	土	
昼食 3時	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>○6月4日～10日は歯と口の健康週間 6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。この週間にちなんで、6月の献立は、むし歯予防を意識してよく噛む食材を取り入れています。よく噛んで食べると、食べ物が細かく噛み砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。</p> </div> 					1 焼きビーラン わかめスープ 菓子	
昼食 3時	3 パン カレーシチュー フレンチサラダ 牛乳 きんぴらおにぎり	4 ごはん 厚揚げのチリソース風 ひじき入りサラダ 果物 牛乳 ラスク	5 ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 五目汁 果物 牛乳 パンナコッタ黄桃ソース	6 中華風大豆ごはん ナムル 春雨スープ 牛乳 しらすトースト	7 ごはん 魚の西京焼き 付け合せ 豆腐のすまし汁 牛乳 プレーンクッキー	8 野菜ラーメン 即席漬け 菓子	
昼食 3時	10 ごはん ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ 牛乳 バナナマフィン	11 梅じゃまごはん レモン酢和え 切干大根のみそ汁 牛乳 カレー風味ポテトもち	12 ごはん 魚のトマトソースかけ 付け合せ チンゲン菜のスープ 牛乳 ジャムサンド	13 ごはん 若鶏のチーズ焼き 付け合せ レタススープ 牛乳 あじさいゼリー	14 ごはん 炒り豆腐 キャベツのおかか和え 果物 牛乳 パイナップルケーキ	15 冷やし鶏肉ぶっかけ 高野豆腐の含め煮 菓子	
昼食 3時	17 ごはん トマトと卵のスープ 中華風サラダ 果物 牛乳 ごまトースト	18 ビビンバ 中華スープ 果物 牛乳 ピーチミルクゼリー	19 ごはん 若鶏の唐揚げ ゆでキャベツ えのきたけのみそ汁 牛乳 お好み焼き	20 ごはん 魚のピザ風 付け合せ 野菜スープ 牛乳 みたらし団子/マカロニあべかわ	21 ごはん 筑前煮 はりはり和え 果物 牛乳 キャロットドーナツ	22 スパゲティナポリタン スティック野菜 菓子	
昼食 3時	24 ごはん 田舎汁 焼きししゃも かみかみごまサラダ 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	25 ごはん 豆腐の炒め煮 酢の物 果物 牛乳 ロシアンクッキー	26 パン チキンビーンズ ピーマンとツナのサラダ 果物 牛乳 マカロニかりんとう	27 ごはん カラフル焼肉 にらたまスープ 果物 牛乳 かりかり煮干し ビスケット	28 ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き 付け合せ ごぼうのみそ汁 牛乳 フルーツポンチ	29 ジャーチャーうどん オニオンスープ 菓子	
昼食 3時	<p>○よく噛んで食べることの大切さを知ろう！ 園の給食では「かみかみ献立」の日を設けており、噛むことを意識してもらいたいと思っています。今月の「かみかみ献立」は21日の「はりはり和え」、24日の「かみかみごまサラダ」です。最近、あまり噛まなくても食べられるような、やわらかい食べ物が多くなり、噛む回数が減ってきたと言われています。</p>					 <p>徳川家康(江戸時代) 一食あたり噛む回数:約1450回</p>	 <p>現代(令和) 一食あたり噛む回数:約620回</p>