

# 6月分給食予定献立表

29年 泉チェリー保育園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	屋 食	午後のおやつ
1	木	ゼリー	うどん	ちくわの磯辺揚げ なめたけ煮 メロン	じゃがいものバター煮 お茶
2	金	ジュース	ごはん	たらの甘酢あんかけ チンゲン菜スープ グレープフルーツ	ごま蒸しパン 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	おから炒り キャベツの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
4	日				
5	月	ヨーグルト	ごはん	切干し大根の卵とじ すまし汁 オレンジ	鮭ポテト 牛乳
6	火	ジュース	パン	鶏肉のケチャップ焼き コーンサラダ バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
7	水	乳酸菌飲料	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
8	木	ゼリー	うどん	鮭のごま焼き 青菜の炒り煮 メロン	フルーツポンチ せんべい
9	金	ジュース	ごはん	えびカレー 春雨サラダ グレープフルーツ	コーンお焼き 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
11	日				
12	月	ヨーグルト	ごはん	ひじき煮 さつま汁 オレンジ	ウインナーパイ 牛乳
13	火	ジュース	パン	チーズ入り卵焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	和風スパゲティ お茶
14	水	乳酸菌飲料	ごはん	まぐろの梅煮 けんちん汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
15	木	ゼリー	うどん	鶏肉ののり焼き 野菜ソテー メロン	きなこだんご お茶
16	金	ジュース	ごはん	さわらのバター醤油焼き 野菜の卵スープ グレープフルーツ	大学いも 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	おから炒り キャベツの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
18	日				
19	月	ヨーグルト	ごはん	切干し大根の卵とじ すまし汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
20	火	ジュース	パン	鶏肉のケチャップ焼き コーンサラダ バナナ 牛乳	五平もち お茶
21	水	乳酸菌飲料	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 オレンジ	ツナパン 牛乳
22	木	ゼリー	うどん	鮭のごま焼き 青菜の炒り煮 メロン	ドリア お茶
23	金	ジュース	ごはん	えびカレー 春雨サラダ グレープフルーツ	せんべい バナナ 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
25	日				
26	月	ヨーグルト	ごはん	ひじき煮 さつま汁 オレンジ	煮豆 牛乳
27	火	ジュース	パン	チーズ入り卵焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	梅わかめのおにぎり お茶
28	水	乳酸菌飲料	ごはん	まぐろの梅煮 けんちん汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳
29	木	ゼリー	うどん	鶏肉ののり焼き 野菜ソテー メロン	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
30	金	ジュース	ごはん	さわらのバター醤油焼き 野菜の卵スープ グレープフルーツ	ジャムサンドパン 牛乳

## 今月の栄養価

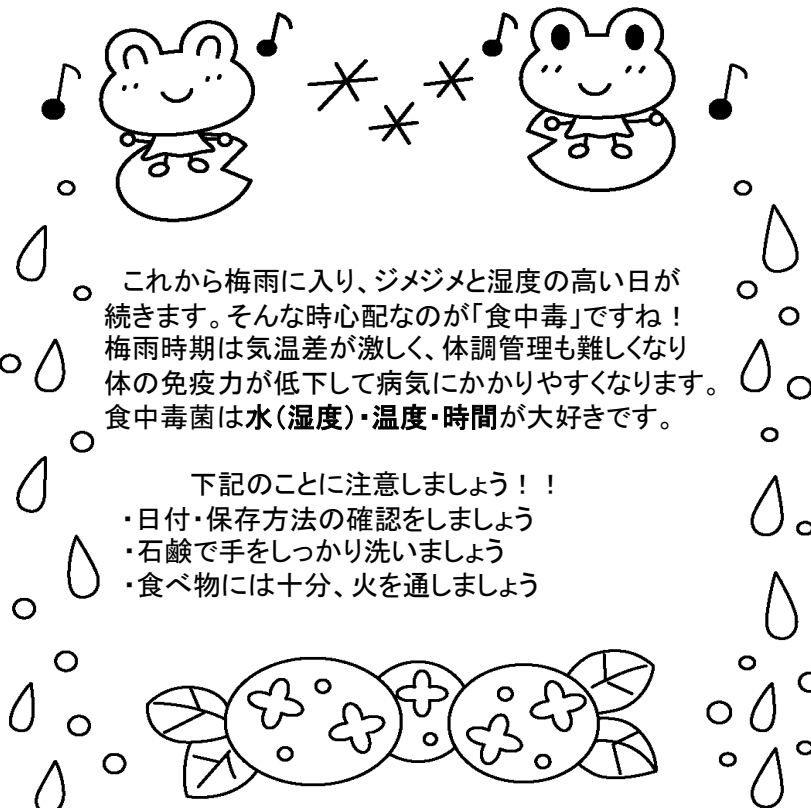
	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g
3才未満児	516	18.6	14.9	1.5
3才以上児	597	22.0	18.6	1.8

## 食育活動

9日 手洗い	アンドロメダ座組
13日 キャベツちぎり	アンドロメダ座組
16日 手洗い	ベガサス・オリオン座組
21日 ごはんの盛り付け	カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
27日 おにぎり作り	カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)

6月4日は「虫歯予防デー」です！！

お菓子ばかり食べていると、虫歯の要因となります。ごはんをしっかりかんで出る唾液は虫歯予防にも効果的です。



これから梅雨に入り、ジメジメと湿度の高い日が続きます。そんな時心配なのが「食中毒」ですね！梅雨時期は気温差が激しく、体調管理も難しくなり体の免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。食中毒菌は水(湿度)・温度・時間が大好きです。

下記のことに注意しましょう！！

- ・日付・保存方法の確認をしましょう
- ・石鹸で手をしっかり洗いましょう
- ・食べ物には十分、火を通しましょう

