



6月の献立

平成29年 泉第2チェリーこども園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉のさっぱり焼 さやえんどうのツナ炒め グレープフルーツ	こんぶおにぎり お茶
2	金	せんべい	ごはん 鮭のねぎみそ焼 切り干し大根サラダ オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
4	日			
5	月	せんべい	ごはん じゃがいもとなすの煮込み 味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳
6	火	ゼリー	食パン チキンのチーズ焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	キャベツチャーハン お茶
7	水	ジュース	ごはん ホイコーロー いら玉汁 メロン	フライドポテト ウエハース 牛乳
8	木	ヨーグルト	うどん あじのごま醤油焼 枝豆サラダ グレープフルーツ	きつねおにぎり お茶
9	金	せんべい	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの炒り煮 バナナ	メロンパン 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん 肉じゃが すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日			
12	月	せんべい	ごはん ウィンナー炒め コーンスープ オレンジ	ラスク バナナ 牛乳
13	火	ゼリー	コッペパン ささみフライ 野菜ソテー バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
14	水	ジュース	ごはん たら和風あんかけ 和風ポトフ メロン	ゼリー せんべい 牛乳
15	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉のさっぱり焼 さやえんどうのツナ炒め グレープフルーツ	のりじゃこごはん お茶
16	金	せんべい	ごはん 鮭のねぎみそ焼 切り干し大根サラダ オレンジ	ミートサンドイッチ 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
18	日			
19	月	せんべい	ごはん じゃがいもとなすの煮込み 味噌汁 オレンジ	マカロニケチャップ炒め 牛乳
20	火	ゼリー	食パン チキンのチーズ焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	そら豆のおにぎり お茶
21	水	ジュース	ごはん ホイコーロー いら玉汁 メロン	マドレーヌ 牛乳
22	木	ヨーグルト	うどん あじのごま醤油焼 枝豆サラダ グレープフルーツ	ごまトースト お茶
23	金	せんべい	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの炒り煮 バナナ	プリン(卵不使用) クラッカー 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん 肉じゃが すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
25	日			
26	月	せんべい	ごはん ウィンナー炒め コーンスープ オレンジ	焼きそば 牛乳
27	火	ゼリー	コッペパン ささみフライ 野菜ソテー バナナ 牛乳	フルーツボンチ せんべい お茶
28	水	ジュース	サフラン風ライス ハンバーグ ブロッコリーソテー メロン	きな粉トースト 牛乳
29	木	ヨーグルト	うどん まぐろのみそ焼き 昆布の煮物 オレンジ	カステラ お茶
30	金	せんべい	ポークカレー アスパラサラダ オレンジ	ごま団子 牛乳

	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上	597	23.1	16	2
3歳未満	547	20.5	14.5	1.7

～食育活動～
 6日 うぐいす キャベツちぎり
 12日 きじ 手洗い
 16日 はと 手洗い
 20日 はと そら豆のさやむき
 23日 つる 手洗い

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし菌予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。