



6月の献立

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	金	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	焼うどん お茶
2	土	クラッカー 牛乳	枝豆チャーハン チキンスープ バナナ	せんべい ジュース
3	日			
4	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め オレンジ	カステラ 牛乳
5	火	ゼリー	食パン ミートオムレツ もやしとわかめのサラダ バナナ 牛乳	きつねおにぎり お茶
6	水	ジュース	ごはん キャベツとベーコンのスープ 鶏肉トマト煮込み グレープフルーツ	さつまいもの塩バター焼き 牛乳
7	木	ヨーグルト	うどん あじの西京焼き れんこん金平 メロン	ウイナーごはん お茶
8	金	せんべい	わかめごはん はんぺんフライ ビーンズサラダ オレンジ	チーズパイ 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ドライカレー丼 コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
10	日			
11	月	せんべい	ごはん 味噌コーンスープ キャベツと厚揚げ炒め オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳
12	火	ゼリー	食パン 鶏肉のガーリック焼 ブロッコリーおかか炒め バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
13	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 浅漬け グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
14	木	ヨーグルト	ツナクリームパスタ アスパラサラダ メロン	あんバタートースト 牛乳
15	金	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	焼き芋 お茶
16	土	クラッカー 牛乳	枝豆チャーハン チキンスープ バナナ	せんべい ジュース
17	日			
18	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め オレンジ	ブルーベリーソースケーキ 牛乳
19	火	ゼリー	食パン ミートオムレツ もやしとわかめのサラダ バナナ 牛乳	ツナおにぎり お茶
20	水	ジュース	ごはん キャベツとベーコンのスープ 鶏肉トマト煮込み グレープフルーツ	メロンパン 牛乳
21	木	ヨーグルト	うどん あじの西京焼き れんこん金平 メロン	ごぼうチップス 牛乳
22	金	せんべい	わかめごはん はんぺんフライ ビーンズサラダ オレンジ	塩焼きそば お茶
23	土	クラッカー 牛乳	ドライカレー丼 コンソメスープ バナナ	せんべい ジュース
24	日			
25	月	せんべい	ごはん 味噌コーンスープ キャベツと厚揚げ炒め オレンジ	プリン クラッカー
26	火	ゼリー	食パン 鶏肉のガーリック焼 ブロッコリーおかか炒め バナナ 牛乳	マドレーヌ お茶
27	水	ジュース	ごはん まぐろカレーフライ れんこんサラダ グレープフルーツ	ごま団子 お茶
28	木	ヨーグルト	ツナクリームパスタ アスパラサラダ メロン	枝豆おにぎり お茶
29	金	せんべい	ごはん じゃがいものすまし汁 さばの塩焼き ほうれん草とえのきのお浸し オレンジ	ハッシュドポテト 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	中華丼 春雨スープ バナナ	せんべい ジュース

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上児	614	22.6	17.7	1.9
3歳未満児	532	19	14.2	1.5

食育活動
6月26日(火) つる組 ブロッコリーおかか炒め作り

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一っしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



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かみくだくだけでなく、身体にうれしいことがたくさんあります！

- ①肥満予防
- ②集中力アップ
- ③むし歯予防
- 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。食事時間は充分にとり、「よく噛んでね」などと声をかけしながら噛む習慣をつけましょう。