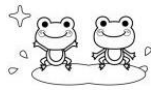


6月の献立



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	月	せんべい	ごはん カレー風味の肉じゃが 味噌汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
2	火	バナナ	ほうれん草パン 鶏の甘辛炒め ミネストローネ メロン	きつねごはん お茶
3	水	ジュース	ごはん さわらのみそ焼き ポテトきんぴら すまし汁 グレープフルーツ	ゼリー せんべい
4	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ バナナ	えびピラフ お茶
5	金	せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 味噌汁 オレンジ	レモンケーキ 牛乳
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん ホイコーロー 中華スープ バナナ	せんべい ジュース
7	日			
8	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 きのことスープ グレープフルーツ	じゃがいももち お茶
9	火	バナナ	ロールパン タンドリーチキン マセドアンサラダ オレンジ 牛乳	きのこごはん お茶
10	水	ジュース	ごはん さばの照り焼き かぼちゃ煮 味噌汁 バナナ	きなこ団子 お茶
11	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ 鶏肉となすの炒め煮 メロン	スイートポテト 牛乳
12	金	せんべい	ごはん たらのチーズ焼き ひじき煮 味噌汁 グレープフルーツ	レーズンパン 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	マフィン ジュース
14	日			
15	月	せんべい	ごはん カレー風味の肉じゃが 味噌汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳
16	火	バナナ	コーンパン 鶏の甘辛炒め ミネストローネ 牛乳 メロン	焼うどん お茶
17	水	ジュース	ごはん さわらのみそ焼き ポテトきんぴら すまし汁 グレープフルーツ	苺ヨーグルト せんべい
18	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ バナナ	のりじゃこおにぎり お茶
19	金	せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 味噌汁 オレンジ	お豆ケーキ 牛乳
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん ホイコーロー 中華スープ バナナ	せんべい ジュース
21	日			
22	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 きのことスープ グレープフルーツ	たいやき 牛乳
23	火	バナナ	ロールパン タンドリーチキン マセドアンサラダ オレンジ 牛乳	鮭のりおにぎり お茶
24	水	ジュース	ツナカレーピラフ ハンバーグ マカロニサラダ バナナ	カステラ 牛乳
25	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ 鶏肉となすの炒め煮 メロン	さつまいもごはん お茶
26	金	せんべい	ごはん たらのチーズ焼き ひじき煮 味噌汁 グレープフルーツ	きなこの麩菓子 ゼリー
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	マフィン 牛乳
28	日			
29	月	せんべい	ごはん 筑前煮 味噌汁 グレープフルーツ	豆パン 牛乳
30	火	バナナ	ごはん ボークカレー 白菜サラダ オレンジ 牛乳	フルーツボンチ ウエハース

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上児	650	23.2	14.5	2.0
3歳未満児	534	19.0	11.9	1.6

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒物が食品とい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。



食事をするときには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」などと声かけをしながら噛む習慣をつけましょう。