


《6月予定献立表》

平成29年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	果物 牛乳	ごはん	鰹の味噌マヨネーズ焼き もやしのお浸し すまし汁	オレンジ きつねおにぎり 麦茶
2	金	せんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁	グレープフルーツ ジャムパン 牛乳
3	土	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し 麦茶	バナナ せんべい 牛乳
4	日				
5	月	麦ファー 牛乳	ごはん	さわらの西京焼き かぶとキャベツの浅漬け すまし汁	バナナ 豆乳餅 牛乳
6	火	せんべい 牛乳	ごはん	麻棒豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ りんごジャム蒸しパン 牛乳
7	水	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のマーレド焼き ツナサラダ みそ汁	メロン ココアトースト 牛乳
8	木	クラッカー 牛乳	けんちんうどん	かじきの竜田揚げ 3色お浸し	バナナ ゼリー せんべい
9	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豚のみそ焼き アスパラカラフルサラダ 野菜スープ	グレープフルーツ 焼きそば 牛乳
10	土	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	バナナ ドーナッツ 牛乳
11	日				
12	月	せんべい 牛乳	ごはん	かじきの照り焼き チンゲン菜のおかか和え キャベツのみそ	バナナ ココア蒸しパン 牛乳
13	火	ビスケット 牛乳	ごはん	チャチャン豆腐 小松菜のごま和え 野菜スープ	オレンジ フルーツポンチ せんべい
14	水	麦ファー 牛乳	ロールパン	豚肉のしょうが焼き 中華風サラダ 玉ねぎのスープ	バナナ ヨーグルト ビスケット
15	木	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き もやしのお浸し すまし汁	グレープフルーツ きなこマフィン 牛乳
16	金	果物 麦茶	ごはん	肉豆腐 青菜のツナじゃこ和え みそ汁	オレンジ メープルクッキー 牛乳
17	土	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し 麦茶	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
18	日				
19	月	麦ファー 牛乳	ごはん	さわらの西京焼き アスパラカラフルサラダ 春雨スープ	バナナ マカロニきな粉 牛乳
20	火	クラッカー 牛乳	赤飯	かじきの照り焼き かぶとキャベツの浅漬け みそ汁	オレンジ せんべい ジュース
21	水	果物 麦茶	ごはん	鶏肉のマーレド焼き ツナサラダ みそ汁	グレープフルーツ スティックパン 牛乳
22	木	せんべい 牛乳	けんちんうどん	かじきの竜田揚げ 3色お浸し	バナナ 磯風味フライドポテト 牛乳
23	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豚のみそ焼き ほうれん草のナムル 野菜スープ	オレンジ ビザトースト 牛乳
24	土	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	バナナ ドーナッツ 牛乳
25	日				
26	月	せんべい 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き もやしのお浸し すまし汁	バナナ わかめごはん 麦茶
27	火	麦ファー 牛乳	ごはん	麻棒豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ パインケーキ 牛乳
28	水	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 中華風サラダ 玉ねぎのスープ	グレープフルーツ ポテトもち 牛乳
29	木	クラッカー 牛乳	ごはん	鰹の味噌マヨネーズ焼き もやしのお浸し すまし汁	バナナ ほうれん草とチーズの蒸しパ、 牛乳
30	金	麦ファー 牛乳	ごはん	チャチャン豆腐 小松菜のごま和え 野菜スープ	オレンジ みたらし団子 牛乳

食中毒の予防

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒菌が増殖する温度帯は**20~50℃**です。これから夏場にむけて気温が高くなるので、危険な温度帯に調理前後の食品を長く放置しないようにしましょう。

食中毒予防の基本は「手を洗うこと」です！石鹸を使って洗い残しがないように、正しく手を洗いましょう！

かみごたえのある食べ物をたべよう!!

軟らかい食べ物ばかり食べていると、噛む力ははだいに弱くなってしまいます。普段から噛みごたえのある食べ物を食べて、よく噛めるようにしておきましょう。

★食物繊維が多い



ごぼう



れんこん



たけのこ

★弾力性のある食べ物



しいたけ



こんにゃく

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	550Kcal	22.4g	18.1g
3歳以上児	609Kcal	23.9g	18.4g