


《6月予定献立表》

西多賀チェリー保育園 

平成30年

日	曜	歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金	クラッカー牛乳	ごはん	肉豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁	フルーツジャムパン 牛乳
2	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
3	日				
4	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 カステラ 牛乳
5	火	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 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
6	水	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き ツナサラダ みそ汁	メロン ココアトースト 牛乳
7	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 ワッフル 牛乳
8	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 春雨スープ	フルーツジャムパン 焼きそば 牛乳
9	土	麦ファー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	バナナ いちごのスティックケーキ 牛乳
10	日				
11	月	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	バナナ ココア蒸しパン 牛乳
12	火	クラッカー 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	オレンジ せんべい ジュース
13	水	麦ファー 麦茶	ロールパン	豚肉のしょうが焼き 中華風サラダ 玉ねぎスープ	バナナ ゆかりごはん 麦茶
14	木	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	フルーツジャムパン きなこマフィン 牛乳
15	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
16	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
17	日				
18	月	麦ファー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	バナナ マカロニきな粉 牛乳
19	火	クラッカー 牛乳	赤飯	かじきの照り焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え	オレンジ せんべい ジュース
20	水	果物 麦茶	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き ツナサラダ みそ汁	フルーツジャムパン スティックパン 牛乳
21	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 豆腐ドーナッツ 牛乳
22	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豚のみそ焼き キャベツのナムル 中華スープ	オレンジ ピザトースト 牛乳
23	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 麦茶	バナナ せんべい 牛乳
24	日				
25	月	せんべい 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き かぶとキャベツの浅漬け すまし汁	バナナ 源氏パイ ゼリー
26	火	麦ファー 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 納豆和え みそ汁	オレンジ パインケーキ 牛乳
27	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 玉ねぎスープ	フルーツジャムパン ポテトもち 牛乳
28	木	せんべい 麦茶	ごはん	鯉の味噌マヨネーズ焼き もやしのお浸し すまし汁	バナナ ドーナッツ 牛乳
29	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 スティックパン 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き きゃべつのゆかり和え 麦茶	バナナ せんべい 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。これから夏場に向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さないように、正しく手を洗きましょう！

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、噛む力はし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
(きのこ類)



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	532Kcal	21.4g	17.1g
3歳以上児	596Kcal	23.6g	17.6g