

《6月予定献立表》

令和元年

西多賀チェリーこども園



| 日  | 曜 | 3歳未満児おやつ    | 主食  | 昼食                        | 午後のおやつ                |
|----|---|-------------|-----|---------------------------|-----------------------|
| 1  | 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           | バナナ ごまスティック 牛乳        |
| 2  | 日 |             |     |                           |                       |
| 3  | 月 | 麦ファー 麦茶     | ごはん | 豚肉のみそ焼き アスパラカラフルサラダ 春雨スープ | バナナ ポテトもち 麦茶          |
| 4  | 火 | せんべい 麦茶     | ごはん | かじきの照り焼き 納豆和え みそ汁         | オレンジ チーズトースト 牛乳       |
| 5  | 水 | バナナ ヨーグルト   | ごはん | 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ         | グレープフルーツ 肉みそスパゲッティ 牛乳 |
| 6  | 木 | ぼたぼた焼き 牛乳   | ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁     | バナナ フルーツポンチ           |
| 7  | 金 | マリービスケット 麦茶 | うどん | かじきの竜田揚げ 3色お浸し            | グレープフルーツ ごまマカロニ 牛乳    |
| 8  | 土 | ハーベスト 牛乳    | ごはん | 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し           | オレンジ せんべい 牛乳          |
| 9  | 日 |             |     |                           |                       |
| 10 | 月 | ハーベスト 麦茶    | ごはん | 豆腐ハンバーグ 小松菜のごま和え 野菜スープ    | グレープフルーツ きつねごはん 麦茶    |
| 11 | 火 | ぼたぼた焼き 牛乳   | ごはん | 鮭のみりん焼き キャベツのゆかり和え すまし汁   | バナナ ごま団子 麦茶           |
| 12 | 水 | ジュース        | ごはん | 非常食カレー トマトサラダ 福神漬         | メロン パインケーキ 牛乳         |
| 13 | 木 | 麦ファー 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   | オレンジ ぼたぼた焼き チーズ 麦茶    |
| 14 | 金 | せんべい 麦茶     | ごはん | 鰹のみそマヨネーズ焼き もやしのお浸し みそ汁   | グレープフルーツ 豆乳餅 牛乳       |
| 15 | 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           | バナナ 源氏パイ 牛乳           |
| 16 | 日 |             |     |                           |                       |
| 17 | 月 | ハーベスト 麦茶    | ごはん | 豚肉のみそ焼き アスパラカラフルサラダ 春雨スープ | バナナ 牛乳寒天 麦茶           |
| 18 | 火 | ぼたぼた焼き 麦茶   | 赤飯  | かじきの照り焼き 五目煮 みそ汁          | オレンジ お好み焼き 麦茶         |
| 19 | 水 | マリービスケット 麦茶 | ごはん | 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ         | グレープフルーツ ココア蒸しパン 牛乳   |
| 20 | 木 | 麦ファー 麦茶     | ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁     | バナナ マヨコーントースト 牛乳      |
| 21 | 金 | せんべい 麦茶     | ごはん | かじきの竜田揚げ 3色お浸し さつまいものみそ汁  | グレープフルーツ 麩のラスク 牛乳     |
| 22 | 土 | ハーベスト 牛乳    | ごはん | 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し           | オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳        |
| 23 | 日 |             |     |                           |                       |
| 24 | 月 | バナナ ヨーグルト   | ごはん | 豆腐ハンバーグ 小松菜のごま和え 野菜スープ    | グレープフルーツ スイートポテト 牛乳   |
| 25 | 火 | ぼたぼた焼き 麦茶   | ごはん | 鮭のみりん焼き キャベツのゆかり和え すまし汁   | バナナ ケチャップライス 麦茶       |
| 26 | 水 | マリービスケット 麦茶 | 食パン | ブロッコリーのシチュー トマトサラダ        | メロン ゆかりごはん 麦茶         |
| 27 | 木 | 麦ファー 麦茶     | ごはん | 豚肉のしょうが焼き 中華風サラダ 玉ねぎスープ   | オレンジ プラウニー 牛乳         |
| 28 | 金 | せんべい 麦茶     | ごはん | 鰹のみそマヨネーズ焼き もやしのお浸し みそ汁   | グレープフルーツ ぼたぼた焼き ヨーグルト |
| 29 | 土 | クラッカー 牛乳    | ごはん | さわらの甘辛焼き かぶとキャベツの浅漬       | バナナ ハーベスト ゼリー         |
| 30 | 日 |             |     |                           |                       |

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。



ゴぼう



れんこん



たけのこ

★弾力性のある食べ物



しいたけ



こんにやく

| 今月の栄養 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 583kcal | 21.1g | 17.5g | 1.5g  |
| 3歳以上児 | 641kcal | 23.7g | 18.1g | 1.7g  |

\*都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。