

《6月 予定献立表》

令和2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	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き アスパラサラダ 春雨スープ	オレンジ	じゃこトースト 牛乳
2	火	りんご 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	グレープフルーツ	五平餅 麦茶
3	水	麦ファー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	メロン	麩のラスク チーズ 麦茶
4	木	たべっこどうぶつ 牛乳	ごはん	かじきの照り焼き ごまじゃこサラダ みそ汁	オレンジ	焼きそば 麦茶
5	金	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ すまし汁	グレープフルーツ	きつねごはん 麦茶
6	土	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し	オレンジ	ハッピーターン 牛乳
7	日					
8	月	ヨーグルト 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	オレンジ	リンゴジャム蒸しパン 牛乳
9	火	りんご 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き 納豆和え すまし汁	グレープフルーツ	きなこ団子 麦茶
10	水	クラッカー 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	メロン	ツナサンド 牛乳
11	木	せんべい 麦茶	うどん	アジフライ 3色お浸し	オレンジ	おかかおにぎり 麦茶
12	金	ハーベスト 麦茶	ごはん	チキンカレー トマトサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ	ごまマカロニ 牛乳
13	土	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のお浸し	オレンジ	小魚チップ 牛乳
14	日					
15	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き アスパラサラダ 春雨スープ	オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳
16	火	たべっこどうぶつ 牛乳	赤飯	白身魚の照り焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	グレープフルーツ	ビーフン 麦茶
17	水	麦ファー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	メロン	シュガーパイ 牛乳
18	木	りんご 牛乳	ごはん	かじきの照り焼き ごまじゃこサラダ みそ汁	オレンジ	ピザトースト 牛乳
19	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ すまし汁	グレープフルーツ	わかめおにぎり 麦茶
20	土	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し	オレンジ	源氏パイ 牛乳
21	日					
22	月	ヨーグルト 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	オレンジ	ココアスコーン 牛乳
23	火	りんご 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 納豆和え すまし汁	グレープフルーツ	肉みそスパゲティ 牛乳
24	水	クラッカー 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	メロン	チヂミ 麦茶
25	木	たべっこどうぶつ 麦茶	ごはん	アジフライ 3色お浸し みそ汁	オレンジ	きなこサンド 牛乳
26	金	ハーベスト 牛乳	ジャムパン	ブロッコリーのシチュー トマトサラダ	グレープフルーツ	ツナ味噌ごはん 麦茶
27	土	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のお浸し	オレンジ	たべっこどうぶつ 牛乳
28	日					
29	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	家常豆腐 フライドポテト ワンタンスープ	オレンジ	夕焼けごはん 麦茶
30	火	たべっこどうぶつ 牛乳	ごはん	白身魚の味噌照り焼き じゃがいものカレー炒め すまし汁	グレープフルーツ	ナポリタン 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食べよう!!

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。



ごぼう



れんこん



たけのこ

★弾力性のある食べ物



きのこ



こんにゃく

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	483kcal	19.2g	15.0g	1.6g
3歳以上児	558kcal	21.6g	16.0g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。