

《6月予定献立表》

令和3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	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	バナナ ツナサンド 牛乳
2	水	せんべい 麦茶	ごはん	チキンカレー トマトサラダ 福神漬 ジョア	メロン ごまマカロニ 牛乳
3	木	バナナ 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き ごまじゃこサラダ みそ汁	グレープフルーツ 肉みそスパゲティ 牛乳
4	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ	オレンジ りんごジャム蒸しパン 牛乳
5	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し	バナナ ハッピーダーン 牛乳
6	日				
7	月	ビスケット 牛乳	ごはん	ローストチキン 小松菜のおかか和え みそ汁	オレンジ 五平餅 麦茶
8	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁	バナナ ビーフン 牛乳
9	水	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華風サラダ コンソメスープ	メロン マヨコーントースト 牛乳
10	木	バナナ 麦茶	ごはん	白身魚のごまフライ 3色お浸し みそ汁	グレープフルーツ チーズチヂミ 牛乳
11	金	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしサラダ みそ汁	オレンジ おかかおにぎり 麦茶
12	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ 味しらべ 牛乳
13	日				
14	月	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のみそ焼き アスパラサラダ すまし汁	オレンジ ツナ味噌ごはん 麦茶
15	火	ヨーグルト 麦茶	赤飯	白身魚の照り焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	バナナ 豆乳餅 牛乳
16	水	せんべい 麦茶	ごはん	チキンカレー トマトサラダ 福神漬 ジョア	メロン フルーツのヨーグルト和え 麦茶
17	木	バナナ 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き ごまじゃこサラダ みそ汁	グレープフルーツ 焼きそば 牛乳
18	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ	オレンジ セサミパイ 牛乳
19	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ 牛乳
20	日				
21	月	ビスケット 麦茶	ごはん	ローストチキン 小松菜のおかか和え みそ汁	オレンジ ナポリタン 牛乳
22	火	せんべい 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁	バナナ きなこ団子 麦茶
23	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華風サラダ コンソメスープ	メロン ココアスコーン 牛乳
24	木	バナナ 牛乳	うどん	白身魚のごまフライ 3色お浸し	グレープフルーツ 夕焼けごはん 麦茶
25	金	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしサラダ みそ汁	オレンジ アメリカンドッグ 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳
27	日				
28	月	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き アスパラサラダ すまし汁	オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳
29	火	せんべい 牛乳	ジャムパン	かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	バナナ きつねおにぎり 麦茶
30	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	家常豆腐 カレー風味フライドポテト 春雨スープ	メロン きなこサンド 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。残りものは、冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。特にカレーなどの鍋物は、早めに冷蔵庫に入れて温度を冷やし、食べるときにはしっかりと加熱しましょう。

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！

畑の野菜

夏に向け、園の畑に夏野菜の種や苗を植え始めました。育てた野菜はクラスでクッキングしたり、給食に入れたりして食べます。夏野菜には、なすやピーマンなど子どもが苦手な野菜もありますが、自分たちで育てた野菜は喜んで食べています。

現在、園の畑ではそらまめがぐんぐん成長しているところです。スイミー組さんが前年度から育てたそらまめを収穫するのが楽しみです。



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	484kcal	18.8g	14.6g	1.6g
3歳以上児	586kcal	22.8g	17.5g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。