

# 6月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金		鶏肉とさつまいもの揚げ煮、トマトサラダ、野菜ミルクスープ、果実	あじさいゼリー、ミルク	豆乳・せんべい	ご飯
2	土		コーン入りラーメン、なます、果実	牛乳・果実	牛乳・サブレ	ご飯
3	日					
4	月		ビーフカレー、チンゲン菜の和え物、トマト	煎り大豆のポリポリ煮、ミルク	牛乳・ウエハース	ご飯
5	火		魚のタルタルソースかけ、酢の物、具汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
6	水	英語	豚肉とパプリカの中華風炒め、春雨サラダ、みそ汁	お豆腐のココアマフィン、牛乳	牛乳・お子様せんべい	ご飯
7	木	お点前	香味揚げ、ほうれんそうのソテー、中華風コーンスープ	フルーツヨーグルト、ウエハース	お茶・チーズ	ご飯
8	金		魚のアングレーズ、酢みそ和え、清し汁、果実	手作りメロンパン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
9	土		ズッキーニナポリタン、かみかみサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット	スパゲティー
10	日					
11	月		親子丼、オカカ和え、果実	きな粉マカロニ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
12	火		魚の人参みそ焼き、切り干しとささみのサラダ、トマト、清し汁	チーズ饅頭、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
13	水		肉野菜炒め、春雨の酢の物、オニオンスープ、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・クッキー	ご飯
14	木	お点前	ハヤシライス、ゆかり和え、果実	ふかし芋、牛乳	チーズキャッチ	ご飯
15	金	太陽スポーツ	魚のチーズ風味フライ、マカロニサラダ、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・ビスコ	ご飯
16	土		焼きビーフン、かぼちゃの甘煮、チーズキャッチ	牛乳・果実	牛乳・かえり	ビーフン
17	日					
18	月		スパニッシュオムレツ、春雨サラダ、みそ汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・かえり	ご飯
19	火			かぼちゃ饅頭、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
20	水	英語 わくわくランチ	カレーピラフ、なかよしハンバーグ、野菜サラダの梅ドレッシング、チンゲン菜の	シュークリーム、飲むヨーグルト	お茶・クラッカー	ご飯
21	木	お点前	筑前煮、小松菜としらすの和え物、みそ汁	ホットケーキ、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
22	金		魚の照り焼き、酢の物、野菜スープ、果実	せんべい、牛乳	豆乳・ウエハース	ご飯
23	土	保育参観	五目うどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・果実	牛乳・カステラ	うどん
24	日					
25	月		えび入りかき揚げ、ドレッシングサラダ、たまごマッパ、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯
26	火		魚のマヨネーズ焼き、海藻サラダ、清し汁	せん切り大根もち、牛乳	牛乳・あられ	ご飯
27	水		鶏のみそ焼き、甘酢野菜、しらすのスープ、果実	ごまスキムクッキー、ミルク	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
28	木	お点前	手作りがんも、キャベツのゆかり和え、きのこ汁、トマト	カルシウムラスク、牛乳	お茶・ビスコ	ご飯
29	金		魚のピカタ、胡麻和え、コンソメスープ、トマト	人参ジュースで蒸しパン、ミルク	牛乳・ふかし芋	ご飯
30	土		中華丼、小松菜とパプリカの和え物、果実	牛乳・パン	牛乳・せんべい	ご飯

## ……カビのお話……

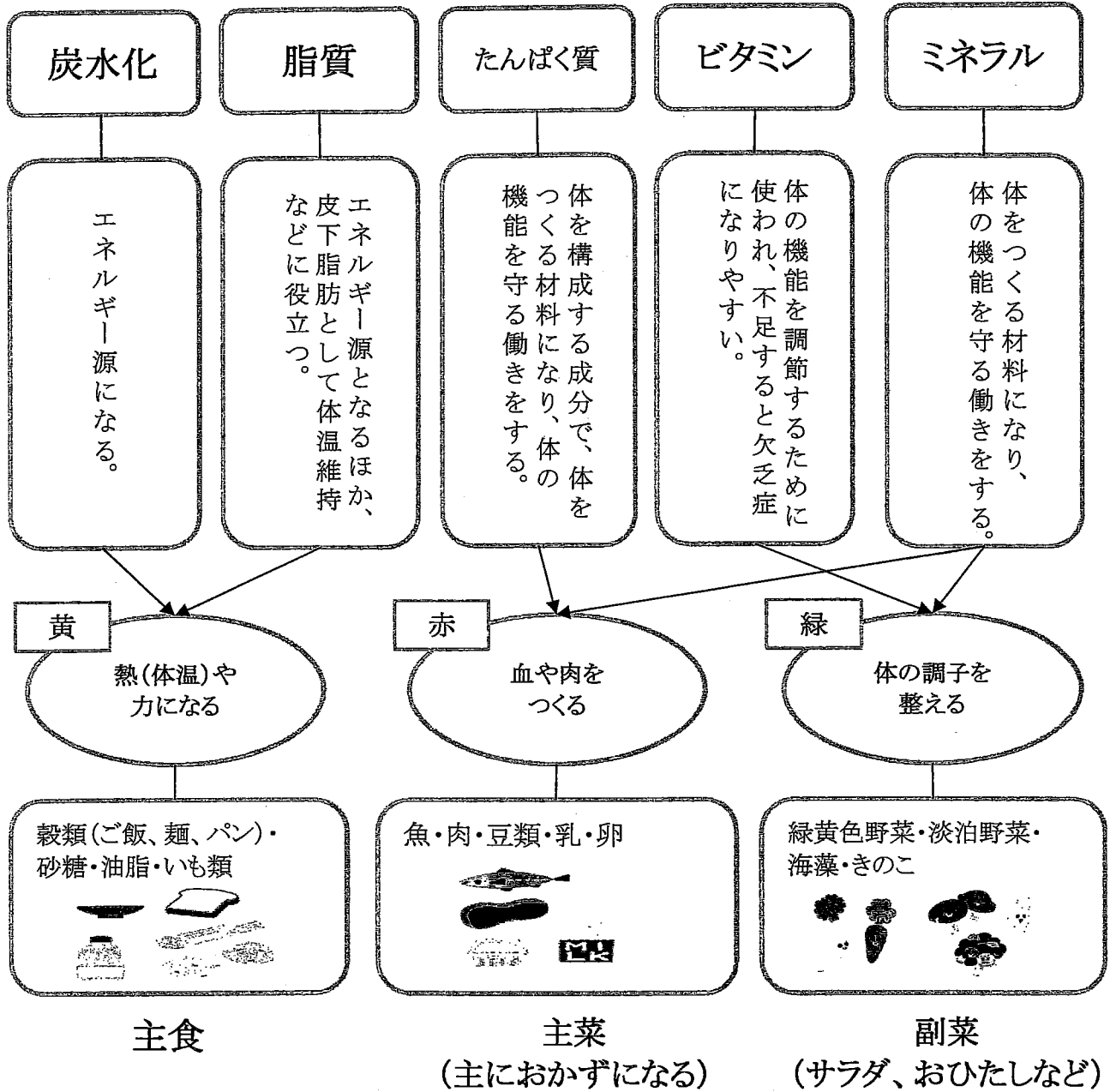
水筒のふたやパッキン、ストローにカビが発生すると毎日洗剤で洗っていてもカビの胞子は残っています。そのままにしておくと、飲み物と一緒にカビの胞子も体内に入りかねません。しっかり除菌するためにも、週末にはお家で水筒を分解して漂白剤で漬け置き洗いをしましょう。

# 食育だより

平成30年6月

## 知っておきたい栄養素の種類と働き

幼児期は、日々の成長が活発なため、それだけの栄養が必要になります。  
次の栄養素の種類と働きを理解し、食事を作る時に子どもさんのために考えてとり入れましょう。



## 食中毒に気をつけよう

今から食中毒が増えてくる時期です。きちんと予防しましょう！

### ①持ち込まない

体調の悪い人は調理しない。  
調理前、盛り付け前、トイレの後、おむつ交換、鼻をかんだ後の手洗い。

### ②つけない

- 盛り付け時や調理済み食品に素手で触れない。  
手袋、菜箸、調理器具を使用する。

### ③増やさない(ひろげない)

買った食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。  
冷蔵庫の詰め込み過ぎに注意しましょう！

### ④やっつける

十分な加熱をする。  
食器・器具類の熱湯消毒を行い乾燥して保管する。

