

6月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児		お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	木	竹輪の肉詰め,白和え,えのきともやしの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	金平れんこん	バナナ	おむすび(さけ)
2	金	マーボー豆腐,チーズ納豆,のっぺい汁,パイ	麦ごはん	肉だんご	牛乳,パン	ミルク,黒糖蒸しパン
3	土	とりごぼうパスタ,シーフードサラダ,じゃがいもの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌	おむすび
5	月	お弁当の日			コーンフレーク	牛乳,マフィン
6	火	酢豚,アスパラとささみのごま和え,かきたま汁,オレンジ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	ジュース,ウエハース	おむすび(やさい)
7	水	肉うどん,おから炒め,ふりかけ,メロン	麦ごはん	えびのケチャップ煮	いりこ	牛乳,バナナフリッター
8	木	すり身揚げ,ツナサラダ,鮭の味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	なすのごま和え	のむヨーグルト,クラッカー	おむすび(わかめ)
9	金	魚のベーコン蒸し,マカロニサラダ,にらの味噌汁,パイ	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	牛乳,パン	ジュース,きなこ団子
10	土	パン,ジュース,果物 (保育参観・子育て講演会)			🍌🍌🍌🍌🍌	せんべい
12	月	蒸し鶏のごまだれかけ,大豆の磯煮,えのきの味噌汁,キウイ	麦ごはん	粉ふき芋	コーンフレーク	ミルク,ごまトースト
13	火	カレーライス,中華サラダ,福神漬,ゼリー	麦ごはん	小えびの天ぷら	ジュース,チーズ	おむすび(のり)
14	水	ちゃんぽん,ひじきサラダ,ふりかけ,メロン	麦ごはん	レバーの甘辛煮	いりこ	ジュース,わらびもち
15	木	南瓜のコロッケ,おからサラダ,豆腐と玉ねぎの味噌汁,パイ	麦ごはん	納豆和え	のむヨーグルト,ビスケット	おむすび(ごぼう)
16	金	タンドリーチキン,アーモンド和え,野菜の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	肉じゃが	牛乳,パン	牛乳,鮭ラスク
17	土	野菜うどん,ごぼうサラダ,高菜の油炒め	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌	おむすび
19	月	シューマイ,チーズ納豆,ちんげん菜と油揚げの味噌汁,バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	牛乳,玉子サンド
20	火	肉団子の甘酢あんかけ,ひじき炒め,中華スープ,メロン	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	ジュース,ウエハース	おむすび(たかな)
21	水	焼きそば,豆腐サラダ,ごぼうの味噌汁,味付のり,オレンジ	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	いりこ	ケーキ
22	木	魚のラビコットソースかけ,旨煮,なすの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	煮奴	バナナ	おむすび(うめ)
23	金	ハヤシライス,野菜とコーンのサラダ,パイ,	麦ごはん	南瓜の煮物	牛乳,パン	牛乳,蒸しまんじゅう
24	土	焼肉風スパゲティ,ポテトサラダ,にらの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌	せんべい
26	月	鮭のカレー風味焼き,納豆和え,つみれ汁,メロン	麦ごはん	土佐煮	コーンフレーク	ジュース,チーズアラカルト
27	火	キャベツのキッシュ,ごぼうの煮物,わかめの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース,チーズ	にゅう麺
28	水	ミートソーススパゲティ,野菜炒め,臭だくさん味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	焼き魚	いりこ	カルピス,かりんご揚げ
29	木	春巻き,大豆サラダ,豆腐と玉ねぎの味噌汁,パイ	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	のむヨーグルト,クラッカー	おむすび(おかか)
30	金	鶏肉のさっぱり煮,かぼちゃとひじきの和え物,なすの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	煮奴	牛乳,パン	牛乳,クリームパン

給食だより

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、食べ物を味わうだけでなく、虫歯の予防につながり、肥満を予防します。さらに、消化吸収を良くし、脳を活発にする働きがあります。

- 虫歯を予防するために○
- ・お菓子はだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・食べた後は歯磨きをする
- ・清涼飲料水などの糖分の多い飲み物を常用しない

○お知らせ○

6/13(水)に(県)有明漁業協同組合から海苔をいただくことになりました。その日のおやつはいただいた海苔でおむすびを作ります。

食中毒にご注意を

梅雨の季節がやってきました。じめじめするこの季節は、食中毒菌の繁殖が活発になります。食中毒に感染すると、腹痛・吐き気・嘔吐・下痢などの症状が現れます。食中毒を防ぐために次のことに気をつけましょう。

1. しっかり手洗いをする。
2. 食品は新しいものを購入する。
→“消費期限”には注意しましょう。
3. 食材の中心までよく火を通す。
4. 冷蔵庫を過信しない。

○お願い○
日中気温が上がる日も増えてきました。汗をかく機会も今まで以上に多くなるため、お茶を多めに持たせていただきますようお願いいたします。