

# 6月の献立予定表

武内保育園

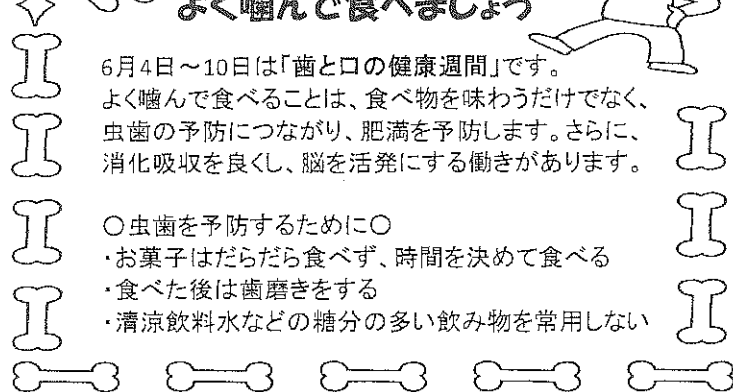
日	曜	副 食 (共 通)	未 満 児		お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	金	マーボー豆腐,海藻サラダ,のっぺい汁,バナナ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	牛乳,パン	ミルク,黒糖蒸しパン
2	土	臭うどん,ごぼうサラダ,里芋の煮物,ふりかけ	麦ごはん			おむすび
4	月	ずき焼き風煮,南瓜・ささみの和え物,麩の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	えびのケチャップ煮	バナナ	おむすび(わかめ)
5	火	魚のベーコン蒸し,五目煮,豆腐とわかめの味噌汁,パイ	麦ごはん	チーズ納豆	ジュース,ウエハース	牛乳,玉子ドーナツ
6	水	<b>お 弁 当 の 日</b> 			コーンフレーク	ジュース,ビスケット
7	木	すり身揚げ,ツナサラダ,わかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん	なすのごま和え	のむヨーグルト,クラッカー	ミルク,マドレーヌ
8	金	鮭の塩焼き,マカロニサラダ,にらの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	牛乳,パン	ジュース,黄粉団子
9	土	鶏ごぼうパスタ,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
11	月	蒸し鶏のごまだれかけ,大豆の磯煮,えのきの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	粉ふき芋	コーンフレーク	おむすび(のり)
12	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	ミルク,ゴマトースト
13	水	ちゃんぽん,ひじきサラダ,ふりかけ,キウイフルーツ 	麦ごはん	レバーの甘辛煮	いりこ	おむすび(ごぼう)
14	木	ポークビーンズ,チーズ納豆,かき玉汁,バナナ	麦ごはん	おろし煮	のむヨーグルト,ビスケット	牛乳,麩ラスク
15	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	南瓜の煮物	牛乳,パン	ジュース,わらびもち
16	土	<b>保 育 参 観</b> (パン,ジュース,バナナ)				
18	月	魚の西京焼き,野菜炒め,わかめの味噌汁,メロン	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	おむすび(さけ)
19	火	肉団子の甘酢あんかけ,ひじき炒め,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	ジュース,ウエハース	牛乳,玉子サンド
20	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
21	木	魚のラビコットソースかけ,白和え,なすの味噌汁,ゼリー	混ぜご飯		バナナ	おむすび
22	金	ハヤシライス,野菜とコーンのサラダ,パイ	麦ごはん	土佐煮	牛乳,パン	ミルク,蒸しまんじゅう
23	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
25	月	鶏のさっぱり煮,おから炒め,つみれ汁,メロン	麦ごはん	奴煮	コーンフレーク	おむすび(梅)
26	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	カルピス,かりんご揚げ
27	水	シューマイ,旨煮,厚揚げの味噌汁,パイ	麦ごはん	焼き魚	いりこ	おむすび(おかか)
28	木	魚の竜田揚げ,大豆サラダ,豆腐と玉ねぎの味噌汁,パイ	麦ごはん	野菜炒め	のむヨーグルト,クラッカー	にゅうめん
29	金	マカロニグラタン,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	野菜ビーンズ	牛乳,パン	フルーツヨーグルト
30	土	ビーフン炒め,三色和え,麩の味噌汁	麦ごはん			おむすび

## 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、消化吸收を良くし、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わず、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



## 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くださいますようお願いいたします。