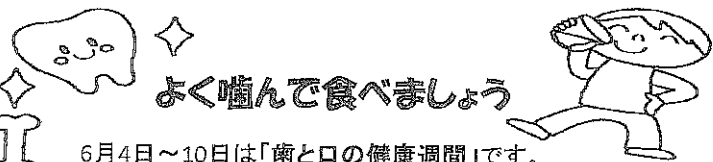


6月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副食(共通)	追加食(未満児)	おやつ	
				9時(未満児)	3時(共通)
1	水	お弁当の日		いりこ	牛乳,クリームパン
2	木	竹輪の磯部揚げ,ひじき炒め,えのきともやしの味噌汁,オレンジ	麦ごはん,がんもの煮物	のむヨーグルト,ビスケット	おむすび(さけ)
3	金	カレーライス,三色和え,福神漬,ゼリー	麦ごはん,焼き魚	牛乳,パン	ミルク,玉子サンド
4	土	ビーフン炒め,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
6	月	鶏肉のさっぱり煮,かぼちゃとひじきの和え物,わかめの味噌汁,メロン	麦ごはん,えびのチリソース煮	コーンフレーク	牛乳,黄粉団子
7	火	酢豚,キャベツのコールスローサラダ,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)
8	水	焼きそば,海藻サラダ,中華スープ,パイナップル	麦ごはん,揚げ出し豆腐	いりこ	ミルク,マフィン
9	木	すり身揚げ,五目金平,キャベツの味噌汁,バナナ	麦ごはん,粉ふき芋	のむヨーグルト,クラッカー	おむすび(わかめ)
10	金	八宝菜,たくあん納豆,のっぺい汁,ゼリー	麦ごはん,ハンバーグ	牛乳,パン	カルピス,フレンチトースト
11	土	具うどん,荳わかめサラダ,たかなの油炒め	麦ごはん	🍌🍌🍌🍌🍌	せんべい
13	月	蒸し鶏のごまだれかけ,大豆の磯煮,南瓜の味噌汁,オレンジ	麦ごはん,肉じゃが	コーンフレーク	ミルク,玉子ドーナツ
14	火	魚の西京焼き,中華サラダ,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,チーズ	おむすび(のり)
15	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	牛乳,黒がねもち
16	木	南瓜のコロッケ,納豆和え,豆腐と玉ねぎの味噌汁,パイナップル	麦ごはん,肉団子	バナナ	おむすび(ごぼう)
17	金	タンドリーチキン,ポテトサラダ,カラフルスープ,ゼリー	麦ごはん,なすのごま和え	牛乳,パン	のむヨーグルト,おつまみ昆布
18	土	焼肉風スパゲッティ,ごぼうサラダ,わかめの味噌汁	麦ごはん	🍌🍌🍌🍌🍌	おむすび
20	月	魚のベーコン蒸し,五目煮,野菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん,小えびの天ぷら	コーンフレーク	牛乳,かぼちゃの蒸しパン
21	火	ハヤシライス,野菜炒め,はんなりたくあん,パイナップル	麦ごはん,土佐煮	ジュース,ウエハース	おむすび(たかな)
22	水	肉うどん,キャベツの和え物,ふりかけ,ゼリー	麦ごはん,じゃがいものそぼろ煮	いりこ	ケーキ
23	木	魚のラビコットソースかけ,旨煮,なすの味噌汁,オレンジ	麦ごはん,奴煮	のむヨーグルト,ビスケット	おむすび(うめ)
24	金	シューマイ,肉納豆,ちんげん菜と油揚げの味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん,南瓜の煮物	牛乳,パン	ミルク,ハムチーズサンド
25	土	厚揚げの煮物,アーモンド和え,にらの味噌汁	麦ごはん	🍌🍌🍌🍌🍌	せんべい
27	月	鮭の塩焼き,かんころ煮しめ,つみれ汁,パイナップル	混ぜご飯	コーンフレーク	ジュース,チーズアラカルト
28	火	ごぼうと豚肉の煮物,おかか納豆,わかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん,野菜炒め	ジュース,チーズ	にゅう麺
29	水	ミートソーススパゲッティ,野菜とコーンのサラダ,もやしの味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん,鶏肉のおろし煮	いりこ	ミルク,ごまトースト
30	木	高菜コロッケ,大豆サラダ,豆腐と玉ねぎの味噌汁,オレンジ	麦ごはん,ごぼうの味噌煮	バナナ	おむすび(しそ)

給食だより



よく噛んで食べましょう

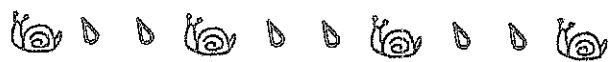
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、食べ物を味わうだけでなく、虫歯の予防につながり、肥満を予防します。さらに、消化吸收を良くし、脳を活発にする働きがあります。

- 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○

- *1日 おやつの牛乳は(県)酪農婦人部連絡協議会よりいただきました。
- *14日 おやつは(県)有明漁業協同組合より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. 手洗いをしっかりする。
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。

○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いため、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。

