

6月分給食予定献立表

5年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	ヨーグルト	うどん	和風卵焼き キャベツのごま和え グレープフルーツ	おかかおにぎり お茶
2	金	ジュース	ごはん	五目豆腐 豚汁 オレンジ	チーズパイ 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉だんご かぶの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
4	日				
5	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 かきたま汁 グレープフルーツ	コーンお焼き 牛乳
6	火	ゼリー	パン	ハンバーグ コーンスープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
7	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 春雨のすまし汁 オレンジ	ホットドッグ 牛乳
8	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん フロccoliのツナ和え グレープフルーツ	五平もち お茶
9	金	ジュース	ごはん	鮭のバター醤油焼き わかめの味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 青菜の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日				
12	月	せんべい	ごはん	豆腐のしょうゆ煮 じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳
13	火	ゼリー	パン	鶏肉のパン粉焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	五目ごはん お茶
14	水	せんべい	ごはん	大根のそぼろ煮 のり汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
15	木	ヨーグルト	うどん	あじフライ きゅうりの梅和え グレープフルーツ	焼きいも 牛乳
16	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ オレンジ	バナナケーキ 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉だんご かぶの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
18	日				
19	月	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 かきたま汁 グレープフルーツ	ウエハース 牛乳
20	火	ゼリー	パン	ハンバーグ コーンスープ バナナ 牛乳	ツナピラフ お茶
21	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 春雨のすまし汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳
22	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん フロccoliのツナ和え グレープフルーツ	きなこせんべい 牛乳
23	金	ジュース	ごはん	鮭のバター醤油焼き わかめの味噌汁 オレンジ	メロンパン 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 青菜の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
25	日				
26	月	せんべい	ごはん	豆腐のしょうゆ煮 じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	クラッカー ゼリー
27	火	ゼリー	パン	鶏肉のパン粉焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	ミートソーススパゲティ お茶
28	水	せんべい	ごはん	大根のそぼろ煮 のり汁 オレンジ	煮豆 牛乳
29	木	ヨーグルト	うどん	あじフライ きゅうりの梅和え グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
30	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ オレンジ	みたらし団子 牛乳

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	522	20.2	14.4	1.5
3才以上児	626	23.9	20.2	1.6

6月4日は「虫菌予防デー」です！！



菌はたんぱく質とカリウム、リンなどのミネラル成分でできており、小魚類・海藻類・乳製品などに含まれています。

これから梅雨に入り、ジメジメと湿度の高い日が続きます。そんな時心配なのが「食中毒」ですね！梅雨時期は気温差が激しく、体調管理も難しくなり体の免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

<食中毒対策>

- ・手をしっかり洗いましょう
- ・食べ物には十分、火を通しましょう
- ・作ったら、すぐ食べましょう

