

6月のこんだてひょう 泉第2キッズこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ 昆布の煮物 オレンジ	小豆きな粉トースト 牛乳
2	金	せんべい	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 ほうれん草おかか和え グレープフルーツ	ポテトピザ 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 バナナ	たいやき バック麦茶
4	日			
5	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 グレープフルーツ	きなこの麩菓子 ジョア
6	火	バナナ	ロールパン タンドリーサーモン きゅうりとトマトサラダ オレンジ 牛乳	エビチャーハン お茶
7	水	ジュース	ごはん 吉野汁 サバの味噌煮 大根煮 バナナ	焼うどん お茶
8	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ コーンサラダ オレンジ お茶	ひじきごはん お茶
9	金	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ オレンジ	源氏パイ ジュース
11	日			
12	月	せんべい	ごはん かきたま汁 鶏肉香味焼き 和風ポテトサラダ グレープフルーツ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳
13	火	バナナ	丸パン かじきのごまフライ ひじきサラダ オレンジ 牛乳	さつまいもごはん お茶
14	水	ジュース	ごはん 味噌汁 親子煮 バナナ	ウインナーパイ 牛乳
15	木	ヨーグルト	うどん さばの黄金焼き 五目煮 オレンジ	フライドポテト 牛乳
16	金	せんべい	ごはん ポークカレー チーズサラダ グレープフルーツ お茶	のりじゃこおにぎり お茶
17	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 グレープフルーツ	たいやき バック麦茶
18	日			
19	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 グレープフルーツ	焼き芋 牛乳
20	火	バナナ	ロールパン タンドリーサーモン きゅうりとトマトサラダ オレンジ 牛乳	きつねごはん お茶
21	水	ジュース	ごはん 吉野汁 サバの味噌煮 大根煮 バナナ	お好み焼き 牛乳
22	木	ヨーグルト	★そぼろチャーハン 春雨スープ フルーツゼリー	カステラ 牛乳
23	金	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ	源氏パイ ジュース
25	日			
26	月	せんべい	ごはん かきたま汁 鶏肉香味焼き 和風ポテトサラダ グレープフルーツ	小豆蒸しパン 牛乳
27	火	バナナ	丸パン かじきのごまフライ ひじきサラダ オレンジ 牛乳	ツナのりおにぎり お茶
28	水	ジュース	ごはん 味噌汁 親子煮 バナナ	じゃがバター 牛乳
29	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ コーンサラダ オレンジ お茶	メロンパン 牛乳
30	金	せんべい	ごはん ポークカレー チーズサラダ グレープフルーツ お茶	バウムクーヘン いちご豆乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	553	21.7	17.6	1.4
3歳以上児	641	25.7	20.7	1.6

～食育活動～

6月20日(火) つる組 ほうれん草クリームパスタ作り  
 6月23日(金) はと組 ビーマン肉詰め作り  
 6月26日(月) きじ組 カリフォルニアロール作り

～食中毒に気を付けよう～

気温が高くなると食中毒が懸念されますね。ご家庭でもできることから対策をしてみてください。

- こまめな手洗い
- 調理前だけでなく、生の肉や魚を触れた後も。
- 残りは冷蔵庫へ  
常温で保存せず、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。
- じゅうぶんな加熱  
ほとんどの菌は加熱によって死滅します。残り物も再加熱を忘れずに。

魚を食べよう!



子どもの脳は、0歳～6歳までに爆発的に大きくなるといわれています。『頭がよくなる』といわれているDHAという成分は、人間の体内でつくり出すことができないため、食べ物から摂取することで脳に供給されます。唯一、DHAが豊富に含まれている食べ物は魚です。

**DHAを多く含む魚**  
 まぐろ かつお ぶり さば さんま いわし 鮭  
 ツナ缶やさば缶、鮭フレークなどを活用して食事に取り入れてみてください。

(参考資料：成功する子は食べ物で育つ 綿川モモ・宇野薫)