

《6月予定献立表》

令和5年

西多賀チェリーこども園



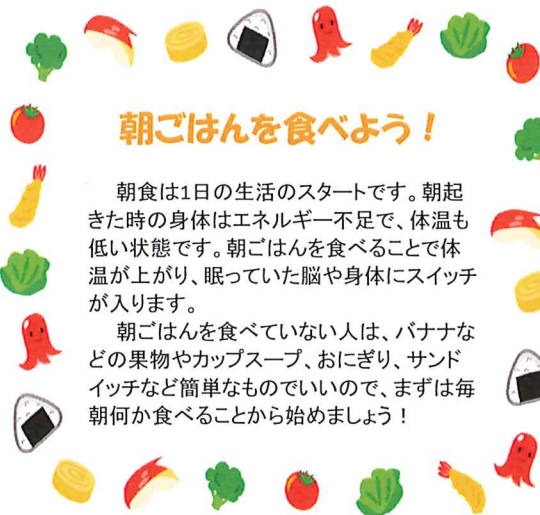
日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	木	バナナ 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き ごまじゃこサラダ みそ汁	グレープフルーツ 肉みそスパゲティ 牛乳
2	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ	オレンジ おからケーキ 牛乳
3	土	クラッカー ジュース	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し	バナナ ハッピーターン 麦茶
4	日				
5	月	ビスケット 牛乳	ごはん	ローストチキン 小松菜のおかか和え みそ汁	オレンジ 五平餅 麦茶
6	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	グレープフルーツ アメリカンドッグ 牛乳
7	水	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華風サラダ コンソメスープ	バナナ マヨコーントースト 牛乳
8	木	ぼたぼた焼き/ゼリー 麦茶	ごはん	白身魚のごまフライ 3色お浸し みそ汁	グレープフルーツ チーズチヂミ 牛乳
9	金	バナナ ヤクルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしサラダ みそ汁	オレンジ さけおにぎり 麦茶
10	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ 味しらべ 麦茶
11	日				
12	月	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のみそ焼き アスパラサラダ すまし汁	オレンジ ツナ味噌ごはん 麦茶
13	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁	バナナ きなこ団子 牛乳
14	水	せんべい 牛乳	α米(非常食)	チキンカレー トマトサラダ 福神漬け ジョア	グレープフルーツ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
15	木	バナナ 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き ごまじゃこサラダ みそ汁	メロン 焼きそば 牛乳
16	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ	オレンジ セサミパイ 牛乳
17	土	クラッカー ジュース	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ 麦茶
18	日				
19	月	ビスケット 麦茶	ごはん	ローストチキン 小松菜のおかか和え みそ汁	オレンジ ナポリタン 牛乳
20	火	ヨーグルト 麦茶	赤飯	白身魚の照り焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	バナナ 豆乳餅 牛乳
21	水	バナナ 牛乳	うどん	かじきの照り焼き 3色お浸し みそ汁	グレープフルーツ じゃこまぜおにぎり 麦茶
22	木	せんべい 麦茶	ごはん	白身魚のごまフライ 中華風サラダ コンソメスープ	さくらんぼ 豆腐ドーナツ 牛乳
23	金	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き もやしサラダ みそ汁	オレンジ ツナサンド 牛乳
24	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ たべっ子どうぶつ 麦茶
25	日				
26	月	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き アスパラサラダ すまし汁	オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳
27	火	せんべい 牛乳	ジャムパン	かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	バナナ きつねおにぎり 麦茶
28	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	豆腐ハンバーグ カレー風味フライドポテト 春雨スープ	グレープフルーツ ごまマカロニ 牛乳
29	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁	メロン ビーフン 牛乳
30	金	せんべい 麦茶	ごはん	チキンカレー トマトサラダ 福神漬け ジョア	オレンジ きなこサンド 牛乳

食中毒の予防

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒菌が増殖する温度帯は**20～50℃**です。これから夏場にむけて気温が高くなるので、危険な温度帯に調理前後の食品を長く放置しないようにしましょう。残りものは、冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。特にカレーなどの鍋物は、早めに冷蔵庫に入れて温度を冷やし、食べるときにはしっかりと加熱しましょう。

食中毒予防の基本は「**手を洗うこと**」です！石鹸を使って洗い残しがないように、正しく手を洗いましょう！



朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べていない人は、バナナなどの果物やカップスープ、おにぎり、サンドイッチなど簡単なものでいいので、まずは毎朝何か食べることから始めましょう！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	479kcal	18.5g	14.0g	1.6g
3歳以上児	576kcal	22.5g	17.1g	1.9g

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。