

《6月予定献立表》

令和7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	延長のおやつ
1 日					
2 月	せんべい 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 オレンジ	麩のラスク 牛乳	和風ツナパスタ 牛乳
3 火	ビスケット 麦茶	うどん	さばの塩焼き 小松菜の海苔和え グレープフルーツ	チーズトースト 牛乳	源氏パイ 牛乳
4 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	タンドリーチキン チンゲン菜のナムル みそ汁 バナナ	さけごはん 麦茶	たべっ子どうぶつ 麦茶
5 木	バナナ 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁 メロン	マヨコーン蒸しパン 牛乳	わかめおにぎり 麦茶
6 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チーズ和え 中華スープ オレンジ	ナポリタン 牛乳	せんべい ジュース
7 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し バナナ	源氏パイ ジュース	
8 日					
9 月	せんべい 麦茶	ごはん	ポークカレー トマトサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ	ヨーグルトパン 牛乳	アスパラガス 牛乳
10 火	ビスケット ヤクルト	ごはん	白身魚のフライ 3色お浸し みそ汁 グレープフルーツ	焼きそば 牛乳	いなりずし 麦茶
11 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き アスパラサラダ すまし汁 さくらんぼ	ひじきおにぎり 麦茶	ハムチーズサンド 牛乳
12 木	バナナ 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁 ジョア	ココアマフィン 牛乳	バウムクーヘン 牛乳
13 金	ぼたぼた焼き 麦茶	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	きなこ団子 麦茶	ハッピーターン 麦茶
14 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	
15 日					
16 月	せんべい 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨチーズ和え 中華スープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶
17 火	ビスケット 牛乳	赤飯	かじきの照り焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁 グレープフルーツ	フルーツポンチ 麦茶	ビーフン 牛乳
18 水	ヨーグルト 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 バナナ	せんべい ジュース	十勝バタースティック 牛乳
19 木	バナナ 麦茶	ごはん	さばの塩焼き 小松菜の海苔和え みそ汁 メロン	しらすおかかおにぎり 麦茶	きのこスパゲティ 麦茶
20 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	タンドリーチキン チンゲン菜のナムル みそ汁 オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ドーナツ 牛乳
21 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き もやしのお浸し バナナ	たべっ子どうぶつ ジュース	
22 日					
23 月	ビスケット ヤクルト	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	和風ツナパスタ 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶
24 火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め みそ汁 ジョア	きなこサンド 牛乳	焼きそば 牛乳
25 水	バナナ 麦茶	ジャムパン	かぼちゃのシチュー フレンチサラダ グレープフルーツ	みたらしまカロニ 麦茶	味しらべ 麦茶
26 木	せんべいゼリー 麦茶	ごはん	白身魚のフライ 3色お浸し みそ汁 バナナ	チーズチヂミ 牛乳	ホットドック 牛乳
27 金	ぼたぼた焼き 麦茶	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	わかめおにぎり 麦茶	ワッフル 牛乳
28 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	ハッピーターン 麦茶	
29 日					
30 月	せんべい 麦茶	ごはん	ポークカレー トマトサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ	シュガートースト 牛乳	ぼたぼた焼き ビビビチーズ 麦茶

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！

6月4日は虫歯予防デー！

虫歯を予防するための1つに“**よく噛むこと**”があります。噛むということはあまり意識していないかと思いますが、身体にとって、とても大切な働きをしています！

～噛むことの効果～

- ① むし歯を予防します
- ② 消化を助けます
- ③ 歯やあごを育てます
- ④ 食べ物の美味しさを感じます

もちろん、食事の時に噛むだけではなく、食後の歯磨きを忘れずにしましょう。



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	548kcal	20.6g	16.0g	1.8g
3歳以上児	663kcal	25.1g	19.4g	2.3g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。