

2019年6月



予 定 献 立

★6月の旬★
 表 きゅうり・なす・らっきょう・みょうが・ピーマン・しそ・さやいんげん・
 トマト・パプリカ・すずき・夏みかん・すいか・メロン



| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
|-------|-------|-------|------|-----|
| 0~2歳児 | 474 | 17.5 | 15.4 | 1.7 |
| 3~5歳児 | 515 | 19.2 | 16.9 | 2.0 |

♡午前おやつ ☆午後おやつ
 ※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴ノ

| | | | | | 1日(土) |
|--|---|--|--|---|-----------------|
| ♡ | ♡ | ♡ | ♡ | ♡ | ♡せんべい |
| | | | | | ながかみ弁当 |
| ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆果物 |
| 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 8日(土) |
| ♡バナナ・牛乳 ★麦ご飯 豚肉の香味焼き なすとピーマンの味噌炒め 玉葱と卵のすまし汁 | ♡クラッカー・梅ジュース 冷やし中華 じゃがいものチーズ焼き 果物 | ♡飲むヨーグルト・ビスコ ご飯 魚のムニエル ★ごぼうのごまサラダ ほうれん草のスープ・果物 | ♡にぼし・牛乳 ご飯 ★高野豆腐と根菜こんにゃくの煮物 野菜のお浸し なめことしめじの味噌汁 | ♡バナナ・牛乳 手作りパン 貝たくさんポトフ エリンギと野菜のバター醤油炒め 果物 | ♡せんべい ながかみ弁当 |
| ☆みかんゼリー・牛乳 | ☆★じゃこマヨトースト・牛乳 | ☆★どうもろこし・牛乳 | ☆ミルクココアクッキー・牛乳 | ☆★大豆入りごまがらめ・牛乳 | ☆果物 |
| 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) |
| ♡バナナ・牛乳 ご飯 擬製豆腐 にんじんしりしり 大根とわかめの味噌汁 | ♡クラッカー・梅ジュース ナポリタン ほくほくかぼちゃ コーンスープ 果物 | ♡飲むヨーグルト・ビスコ ご飯 魚の塩焼き 切干大根の煮物 きのこの味噌汁 | ♡にぼし・牛乳 ご飯 鶏じゃが 野菜の酢味噌和え 油揚げとオクラの味噌汁 | ♡バナナ・牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ トマトの中華スープ チーズ | ♡せんべい ながかみ弁当 |
| ☆わらびもち・牛乳 | ☆ゆかりごはん・牛乳 | ☆ビーフン・牛乳 | ☆フルーツヨーグルト | ☆カステラ・牛乳 | ☆果物 |
| 17日(月) | 18日(火)お茶会 | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金)誕生日会 | 22日(土) |
| ♡バナナ・牛乳 チキンライス スパゲティサラダ 野菜のコンソメスープ 果物 | ♡クラッカー・梅ジュース 冷しゃぶうどん ひじきとオクラのサラダ 金時豆の煮物 | ♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ご飯 魚の西京焼き 野菜のごま和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 | ♡にぼし・牛乳 三色丼 だいこんときゅうりの塩昆布和え にんじんと油揚げの味噌汁 果物 | ♡バナナ・牛乳 カレーライス ちくわサラダ 果物 | ♡ 職員研修日 |
| ☆豆腐ドーナツ・牛乳 | ☆ようかん・牛乳 | ☆紫陽花色ゼリー牛乳 | ☆フルーチェ・クラッカー | ☆黒糖蒸しパン・牛乳 | ☆ |
| 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | 29日(土) |
| ♡バナナ・牛乳 ご飯 チキンのレモン風味ステーキ 彩りサラダ しめじとじゃがいもの味噌汁 | ♡クラッカー・梅ジュース 焼きそば 肉だんごスープ ナムル 果物 | ♡飲むヨーグルト・ビスコ ご飯 魚のフライ 卵の花 キャベツと玉葱の味噌汁・チーズ | ♡にぼし・牛乳 ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツのマヨおかかサラダ なすとえのきの味噌汁 | ♡バナナ・牛乳 手作りパン 豆乳シチュー トマトサラダ 果物 | ♡せんべい ながかみ弁当 |
| ☆きな粉サンド・牛乳 | ☆五目ご飯・牛乳 | ☆アイス | ☆マーブルケーキ・牛乳 | ☆キャラメルポップコーン・牛乳 | ☆果物 |

噛む力を育てよう！！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
 食べものをよく噛んで「噛む力」がつかると虫歯予防にもつながり、脳・言葉の発達・
 体力の発達にもいい影響があると言われています。
 乳歯の生えそろう3歳ぐらいまではその子の成長に見合った硬さの食事をし、
 ゆっくりと噛む力を育てていきましょう。
 6月3日～7日にはカミカミメニュー（★印）を取り入れています。

食中毒予防をしっかりとしよう

◆ファミリーデー：17日(月)～20日(木)
 ◆誕生日会：21日(金)

雨が多くなり湿気と気温が高くなるこの時期は食べ物が常温で傷みやすく
 食中毒細菌も繁殖しやすくなります。
 細菌をつけない・増やさない・やっつけるを基本に食事の準備や食べる前には
 しっかりと石鹸で手を洗い、食材もしっかりと中心まで加熱をし
 調理後はすぐに食べるか冷蔵で保存をするなど
 家庭でもしっかりと予防をしていきましょう。

