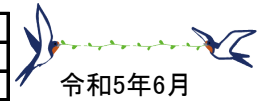




予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	457	16.9	13.4	1.7
3～5歳児	478	17.7	13.9	1.8



令和5年6月

		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
		♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 擬製豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 エリンギとなめこの味噌汁		♡クラッカー・牛乳 ピラフ ポトフ マカロニソテー 果物		♡おたのしみ 中央ながかみこども園	
		☆にんじんポッキー・牛乳		☆あじさいゼリー・牛乳		☆おたのしみ	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)		
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 彩りサラダ お麩とわかめの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト 夏野菜そうめん かぼちゃサラダ 果物	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚の塩麹焼き ひじきとちくわの炒め煮 青菜とえのきの味噌汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト 牛肉とごぼうのそぼろごはん 春雨と炒り卵のサラダ 味噌けんちん汁 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 チキンライス ビーンズスープ 千切り野菜のサラダ 果物	♡おたのしみ	中央ながかみこども園	
☆フルーツポンチ・クラッカー・牛乳		☆稲荷寿司		☆揚げパン・牛乳		☆アイス	
☆チーズ入り蒸しパン・牛乳		☆おたのしみ					
12日(月)	13日(火) ファミリーデー	14日(水) ファミリーデー	15日(木) ファミリーデー	16日(金)	17日(土)		
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉の西京焼き 玉ねぎのおかかサラダ オクラとしめじのすまし汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 麻婆豆腐丼 もやしとにらのナムル 春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚のタルタルソースがけ 5つのみどりのサラダ なすととうがんの赤だしの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ロールパン コーンクリームスープ ジャーマンポテト 果物	♡クラッカー・牛乳 ご飯 豚大根 小松菜と人参のしらす和え 納豆汁	♡おたのしみ	中央ながかみこども園	
☆ツナとじゃがいもとコーンのおやき・牛乳		☆豆乳プリン		☆黒糖わらびもち・牛乳		☆どうもろこしごはん	
☆ビーフン・牛乳		☆おたのしみ					
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)		
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚しゃぶ梅サラダ 玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁 果物	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト 冷やし中華 しらすとじゃがいものチーズ焼き 果物	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 アジフライ フレンチサラダ 若竹汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え キャベツとえのきの味噌汁	♡チーズクラッカー・牛乳 お弁当の日	♡おたのしみ	中央ながかみこども園	
☆芋ごまがらめ・牛乳		☆ひじきごはん		☆ごまラスク・牛乳		☆パイゼリー・牛乳	
☆マフィン・牛乳		☆おたのしみ					
26日(月)	27日(火) 誕生会	28日(水)	29日(木)	30日(金)			
♡おせんべい・牛乳 ご飯 たけのこ入り千草焼き グリーンサラダ なめこと玉ねぎの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 なすとピーマンの味噌炒め 三色なます お麩と青菜のすまし汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の焼きおろし煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃと油揚げの味噌汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ビビンバ丼 海藻サラダ 彩り野菜のコンソメスープ 果物	♡クラッカー・牛乳 梅おかかごはん チキンカレースープ コールスローサラダ 果物			
☆きなこヨーグルト・クラッカー		☆米粉カステラ・牛乳		☆パスタ・牛乳		☆ココアクッキー・牛乳	
☆大豆とじゃこのかりかり揚げ・牛乳							

6月4日は“虫歯予防デー”

「よく噛む」と、どのような効果があるのでしょうか。噛むことで、唾液を分泌して歯を固く丈夫にし、**歯の病気予防**につながります。また、あごの筋肉の発達を促し、**消化を助ける働き**もあります。さらに、噛むことで脳内の満腹中枢を刺激し、食事を食べる速さや量を調節します。



元気な体で食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついている食品を食べて起こる病気です。健康なときに比べて、身体の抗体力が衰えているときが危ないと言われていました。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや朝食抜きなどで栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。食中毒予防の基本は「手洗い」です。**石けんを使った正しい手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。**



♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

- ◆ ファミリーデー 6月13日(火)
6月14日(水)
6月15日(木)
 - ◆ 誕生会 6月27日(火)
- ※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田