

# 6月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	木	ビスケット	白身魚の香揚げ、かぼちの煮物、しじみのスープ	菓子、果物
2	金	果物	甘酢あんかけポーク、中華スープ	*フルーツヨーグルト
3	土	菓子	豆腐の中華煮、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
4	日			
5	月	バナナ	白身魚の旨みチヂミ、野菜炒め、みそ汁	スティックパン、果物
6	火	フルーツゼリー	ウインナーと野菜のケチャップ炒め、中華スープ、果物	*ツナサンド
7	水	米菓子	カレーうどん、やまゆい	*りんごのフリッター
8	木	チーズクッキー	白身魚のニラ揚げ、切干大根、みそ汁	菓子、果物
9	金	ビスケット	鶏の唐揚げ、スパゲティサラダ、野菜コンソメスープ	*ごまクッキー
10	土	菓子	マーボー豆腐、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
11	日			
12	月	バナナ	魚天ぷらの巻つけ、ツナサラダ、みそ汁	菓子
13	火	米菓子	みそ焼肉、じゃが芋のスープ、果物	*チーズおしぼり
14	水	チーズクッキー	煮込みうどん、しじみの巻つけ、果物	*揚パン
15	木	ビスケット	きのこスパゲティ、野菜スープ	菓子、果物
16	金	果物	ソーセージのかき揚げ、かぼち入り五月汁	*わかめわかめ昆布巻
17	土	菓子	親子丼、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
18	日			
19	月	バナナ	白身魚のフライ、野菜のごま和え、みそ汁	スティックパン、果物
20	火	チーズクッキー	チキンカレー、みそ汁	*フルーツヨーグルト
21	水	米菓子	チキンうどん、昆布煮、果物	*豆腐ドーナツ
22	木	ビスケット	魚のかき揚げ、コンソメ、マカロニサラダ、みそ汁	菓子、果物
23	金	果物	ごまごま入り豚しゃぶ、卵スープ	*カルピスゼリー
24	土	菓子	チキンクリームシチュー、果物、チーズクッキー、スキムミルク	菓子
25	日			
26	月	バナナ	白身魚の洋風焼き、みそ汁、果物	菓子
27	火	チーズクッキー	チキンカツサンド、野菜コンソメスープ	*フルーツコンパルック
28	水	米菓子	ポークビーンズ、ツナサラダ	*そうめん
29	木	ビスケット	魚のムニエル、オノネ、卵とまじり炒め、みそ汁	菓子、果物
30	金	果物	筑前煮、かきゆいみそ汁	*マフィンやクッキー
31				

食事だより

※手作りおやつ

## 水分補給

蒸し暑い日本の夏。気温が上がると体内の水分が失われて  
 熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分補給を  
 して、元気に夏を乗りこえましょう。暑いと、ついつい飲んじゃうのが  
 ジュースや炭酸飲料。子どもも大好きですが、想像以上に糖分が  
 入っていることをご存じですか？ 飲みすぎは食慾を落とし味  
 覚形成にもよくありません。できるだけ、お茶や水で水分補給を  
 したいですね。