

# 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水	バナナ	★スクロップ みそけんちん汁・野菜のごまあえ	★チーズおやき ★スクロップ
2木	ビスケット	" 魚の長崎揚げ・粉ぶき芋・みそ汁	★ブルーチーズ "
3金	米菓子	" 揚げシューマイ・コールスローサラダ・卵サラダ・果物	★パッパコル玉葱の炒め "
4土	菓子	お茶 マーボー豆腐・果物・スクロップ	菓子
5日			
6月	米菓子	★スクロップ 白身魚のごま揚げ・白合え・みそ汁	★きび粉クッキー ★スクロップ
7火	チーズクッキー	" ポークカレー・卵サラダ・果物	★人参ゼリー "
8水	バナナ	" 仲よしうどん・かじりの煮つけ	★ラスク "
9木	ビスケット	" 魚のカレムニエル・かぼちの甘煮・みそ汁	★チーズクッキー・果物 "
10金	米菓子	" 肉団子入りかき揚げ汁・フルーツサラダ	★きび粉マカロニ "
11土	菓子	お茶 厚揚げのそぼろ煮・果物・スクロップ	菓子
12日			
13月	米菓子	★スクロップ 白身魚のごまマヨネーズ焼き・野菜炒め・みそ汁	★バナナのパンケーキ ★スクロップ
14火	チーズクッキー	" ベーコンと野菜のスープパスタ・ツナサラダ	★フルーツトースト "
15水	バナナ	" 牛タンポン・昆布煮・果物	★揚げにこり "
16木	ビスケット	" 魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	菓子・果物 "
17金	米菓子	" ヘルシーミートローフ・ポテトスープ・果物	★そうめん "
18土	菓子	お茶 鶏肉のトマト煮・果物・スクロップ	菓子
19日			
20月	米菓子	★スクロップ 魚のムニエル・トマトソースかけ・卵とまじり	★コンパシ ★スクロップ
21火	チーズクッキー	" 煮込みハンバーグ・豆腐スープ・果物	★ごま芋のレンジスイーツ "
22水	バナナ	" カレーうどん・野菜の磯あえ	★わかめおにぎり・昆布煮 "
23木	ビスケット	" 魚の揚げ煮・野菜添え・卵のたまご汁	★チーズクッキー・果物 "
24金	米菓子	" ごまだれ入り豚しゃぶ・コンパシスープ・果物	★カルピスゼリー "
25土	菓子	お茶 中華丼・果物・スクロップ	菓子
26日			
27月	米菓子	★スクロップ 魚天ぷらの煮つけ・キノコのサラダ・みそ汁	★卵サンド ★スクロップ
28火	チーズクッキー	" 豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・みそ汁・果物	★あじさいヨーグルト "
29水	バナナ	" ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	★汁マヨポン "
30木	ビスケット	" 魚のピサ風・春雨スープ	菓子・果物 "
31			

## 食事だより

※手作りおやつ



### 和食はあごを育てる最適な食事

よくかむためには、かみ応えのある食事をする  
ことが必要です。かたい物を食べるといこと  
ではなく、「何れもかむ必要のある食品」を食  
べることです。和食は、根菜や干しいたげやひ  
き等の乾物、ちりめんやこなどしっかり噛む小物、  
等の食べ物を取り入れやすいのでおすすめです。



### 食中毒に気をつけて

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい  
時期です。食事を作るときには以下のことに気をつけ  
ましょう。

- ① 手や調理器具は清潔にする
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う。
- ③ 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④ 菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は、新鮮なものを使う。

