

令和 6年 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	土	菓子 お茶	アボ-豆腐・果物・スキムミルク	菓子
2	日			
3	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のトマト甘酢あんかけ・みそ汁	※マドレーヌ スキムミルク
4	火	菓子 "	鶏肉のトト惹・やで玉子	チーズクラッカー・果物 "
5	水	バナナ "	焼ビーフン・野菜スープ・果物	※きな粉マカロニ "
6	木	チーズクラッカー "	白身魚の香り揚げ・もやしニラのナムル・しめじのスープ	※パンケーキの玉子サンド "
7	金	ビスケット "	鶏肉のチーズパン粉焼き・もやしのスープ・みそ汁・果物	※そうめん "
8	土	菓子 お茶	かぼちやと豚肉の甘煮・果物・スキムミルク	菓子
9	日			
10	月	米菓子 スキムミルク	魚の煮つけ・野菜のごまあえ・みそ汁	※フルーチェ スキムミルク
11	火	菓子 "	野菜ラーメン・やで玉子	ステックパン・果物 "
12	水	バナナ "	クマポン・昆布煮・果物	※カルピスゼリー "
13	木	チーズクラッカー "	白身魚の中巻煮・じゃが芋のスープ	※ゴマクッキー "
14	金	ビスケット "	ポークカレー・卵サラダ・果物	※ベーコンと玉葱のスコーン "
15	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
16	日			
17	月	米菓子 スキムミルク	白身魚ときこのバターしょうゆ焼き・トト・みそ汁	※揚げパン スキムミルク
18	火	菓子 "	ハヤシライス・やで玉子	チーズクラッカー・果物 "
19	水	バナナ "	カレーうどん・昆布煮・果物	※パンディング "
20	木	チーズクラッカー "	白身魚の天ぷら・春雨サラダ・みそ汁・果物	※じゃが芋餅 "
21	金	ビスケット "	和風チキンハンバーグ・きゅうり・コンソメスープ・みそ汁	※ホットケーキ "
22	土	菓子 お茶	筑前煮・果物・スキムミルク	菓子
23	日			
24	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のフライ・かぼちやの煮物・かき卵みそ汁	※ミルクもち スキムミルク
25	火	菓子 "	鶏とフロッツリーのシチュー・やで玉子	ステックパン・果物 "
26	水	バナナ "	鶏南蛮うどん・かじりの煮つけ・果物	※チーズクッキー "
27	木	チーズクラッカー "	白身魚のみそマヨ焼き・ポテトサラダ・かき卵みそ汁	※アジサイヨーグルト "
28	金	ビスケット "	ヘルシーミートローフ・ポテトスープ・果物	※わかめおにぎり・昆布煮 "
29	土	菓子 お茶	野菜たっぷりかしわ汁・果物・スキムミルク	菓子
30	日			

食事だよ

※手作りおやつ

食中毒 6月は気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時季です。予防に大切なのは手洗いとうがいです。石けんを付けて、ていねいに洗いましょう。お弁当のおかずは火を通し、おにぎりはラップを使って握ると衛生的です。蒸れると細菌が増えやすいので、ごはんやおかずはよく冷ましてからフタをしましょう。

しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上がみましよう。よくかむと食べ物飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。