

令和 7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	日			
2	月	米菓子 スキムミルク	魚のピザ風・卵のすまし汁	※バナナのスコーン スキムミルク
3	火	菓子 //	ハヤシライス・スクランブルエッグ	ステックパン・果物 //
4	水	バナナ //	煮込みうどん・ひじきの煮つけ・果物	※さつま芋のレモン煮 //
5	木	チーズグラッカー //	魚の味噌マヨ焼き・ポテトサラダ・味噌汁	※オレンジジュースのゼリー //
6	金	ビスケット //	野菜たっぷりチャプチェ・卵スープ・果物	※コーンパン //
7	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
8	日			
9	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のフライ・春雨の酢の物・味噌汁	※フルーツコーンフレーク スキムミルク
10	火	菓子 //	野菜とウインナーのポトフ・ゆで玉子	チーズグラッカー・果物 //
11	水	バナナ //	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	※ゆかりおにぎり・昆布煮 //
12	木	チーズグラッカー //	鯖の南蛮漬け・味噌汁・きゅうりの塩もみ	※そうめん //
13	金	ビスケット //	ミートボールのカレー煮・フルーツサラダ	※ツナマヨパン //
14	土	菓子 お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
15	日			
16	月	米菓子 スキムミルク	魚の洋風焼き・味噌汁	※ベーコンと玉葱のスコーン スキムミルク
17	火	菓子 //	鶏とブロッコリーのシチュー・ゆで玉子	ステックパン・果物 //
18	水	バナナ //	チャンポン・昆布煮・果物	※パンブディング //
19	木	チーズグラッカー //	魚のごまマヨ焼き・ポテトサラダ・味噌汁	※レモンクッキー //
20	金	ビスケット //	マカロニグラタン・椎茸とキャベツのスープ・果物	※きな粉マカロニ //
21	土	菓子 お茶	かぼちゃと豚肉の甘煮・果物・スキムミルク	菓子
22	日			
23	月	米菓子 スキムミルク	魚と野菜の中華煮・マカロニサラダ	※フレンチトースト スキムミルク
24	火	菓子 //	パンブキンボークカレー・スクランブルエッグ	チーズグラッカー・果物 //
25	水	バナナ //	仲良しうどん・野菜の磯和え・果物	※水羊かん //
26	木	チーズグラッカー //	魚のパン粉焼き・甘酢キャベツ・かき卵味噌	※豆腐ドーナツ //
27	金	ビスケット //	酢鶏・豆腐スープ・果物	※紫陽花ヨーグルト //
28	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
29	日			
30	月	米菓子 スキムミルク	鯖の味噌煮・野菜のごま和え・味噌汁	※プリン スキムミルク

食事だより

※手作りおやつ

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



しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょう。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。

