

# 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月	米菓子	白身魚の香揚げ・かぼちの甘煮・かき卵みそ汁	* シムサント
2火	チーズクッキー	マカロニグラタン・野菜コンソメスープ・果物	* イドリース
3水	バナナ	けんろんうどん・かじきの煮つけ	* 豆腐トナツ
4木	ビスケット	魚のみそマヨネーズ焼き・豆腐スープ	ストックパン・果物
5金	米菓子	ミートボールのカレー煮・フルーツサラダ	* ピザトースト
6土	菓子	お茶 筑前煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
7日			
8月	米菓子	白身魚の天ぷら・ポテトサラダ・みそ汁	* ツナマヨパン
9火	チーズクッキー	ソーセージのかき揚げ・トマト・みそ汁	* フルーツヨーグルト
10水	バナナ	焼きそば・卵スープ・果物	* レーズンクッキー
11木	ビスケット	白身魚のかき揚げ・りんごサラダ・豆腐の乱汁	菓子・果物
12金	米菓子	ゴキョウ菜・みそ汁	* そうめん
13土	菓子	お茶 鶏とブロッコリーのシチュー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
14日			
15月	米菓子	魚の唐揚げ・野菜のこまめ入みそ汁	* ラストク
16火	チーズクッキー	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	* カルピスゼリー
17水	バナナ	みそけんろんうどん・やぶ卵	* 人参カップケーキ
18木	ビスケット	白身魚のカルシウム粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	* フルーツコンフレク
19金	米菓子	揚げシューズ・ゴルスロサラダ・卵スープ・果物	* かりん皮のり昆布巻
20土	菓子	お茶 ハマシラス・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
21日			
22月	米菓子	魚のカルシウム入・かぼちの甘煮・みそ汁	* ツナサンド
23火	チーズクッキー	チキン南蛮・マカロニサラダ・みそ汁・果物	* おじいヨーグルト
24水	バナナ	煮込みうどん・かじきの煮つけ	* チーズクッキー
25木	ビスケット	白身魚の三まヨネーズ焼き・野菜炒め・みそ汁	ストックパン・果物
26金	米菓子	ポークカレー・卵サラダ・果物	* さつま芋の甘煮
27土	菓子	お茶 ゴンラーメン・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
28日			
29月	米菓子	ツナと法蓮草の卵とじ・のっぺい汁	* ゴンパン
30火	チーズクッキー	ウインナーと野菜のチキマツパ炒め・中華スープ	* フルーチエ
31			

## 食事だより

※手作りおやつ

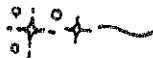


**しっかり噛んで食べよう**



ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなります。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、しせんと飲み込めるようにしましょう。



**食中毒に気をつけましょう。**

食中毒予防の三原則

食品に原因菌をつけない(清潔)・増やさない・殺菌する  
 また体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起さず  
 なります。

