

# 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火	ビスケット	シナと法蓮草の卵とじ・のべい汁	*キヌックッキー
2水	バナナ	鶏ごぼううどん・ひじきの煮つけ・果物	*バナマヨパン
3木	ビスケット	白身魚のゆかり揚げ・みかんサラダ・みそ汁	アップル・果物
4金	米菓子	チンポン・昆布煮・果物	だま芋の甘露
5土	菓子	かぼちやと豚肉の甘露・果物・ビスケット	菓子
6日			
7月	米菓子	白身魚のゴママヨネーズ焼き・野菜炒め・みそ汁	*コーンパン
8火	ビスケット	酢鶏・豆腐スープ	*フルーツコンプレク
9水	バナナ	サラダうどん・卵スープ	*バナナのスコーン
10木	ビスケット	魚のきのこあんかけ・みそ汁	菓子・果物
11金	米菓子	パンフキンポークカレー・卵サラダ・果物	約ナビスマフィン
12土	菓子	マーボー豆腐・果物・ビスケット	菓子
13日			
14月	米菓子	白身魚の天ぷら・かぼちやの甘露・みそ汁	菓子・果物
15火	ビスケット	ナポリタンパゲティ 野菜コンソメスープ	*そうめん
16水	バナナ	煮込みうどん・ひじきの煮つけ・果物	*ツナサンド
17木	ビスケット	白身魚のフライ・ポテトサラダ・かき卵みそ汁	アップル・果物
18金	米菓子	チンポルー・中華きゅうり・ちんげん菜のスープ	*牛乳ゼリー
19土	菓子	肉団子入りかき卵汁・果物・ビスケット	菓子
20日			
21月	米菓子	白身魚のケチャップ炒め・みそ汁	*ブルーチーズ
22火	ビスケット	焼ビーフン・野菜スープ・果物	*初めは卵・昆布煮
23水	バナナ	カレーうどん・みかんサラダ	*豆腐ケーキ
24木	ビスケット	ちくわの磯辺揚げ・五日汁	菓子・果物
25金	米菓子	ポークキッシュ・みそ汁・果物	*ストロベリーゼリー
26土	菓子	親子丼・果物・ビスケット	菓子
27日			
28月	米菓子	白身魚のカレー揚げ・白菜のクリーム煮	*チーズケーキ
29火	ビスケット	ごぼう入り豚しゃぶ・卵スープ・果物	*ベーコンと玉ねぎのスコーン
30水	バナナ	卵とじうどん・法蓮草の磯あえ	*おじさんヨーグルト
31			

## 食事だより

※手作りおやつ

### 虫歯を防ぐ食生活

- ① 歯の成分を維持する食べ物  
たんぱく質やカルシウムを十分にとる。
- ② 歯を清潔に保つための食べ物  
食物繊維の多い食べ物  
(大豆・さつまいも・ごぼう・法蓮草など)
- ③ 歯にダメージを与える食べ物  
・清涼飲料水などが糖の摂りすぎに注意  
・飴や歯にくっつきやすい食べ物に注意  
・おやつは時間を決めて  
・就寝前に食べるのはやめましょう。

### 食中毒

6月は気温が高く、食中毒が増える時期です。予防に大切なのは、手洗いとうがいです。石けんを付けて、ていねいに洗ひましょう。  
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、ごぼうやおかずはよく冷ましてからフタをしましょう。

