



# 6月のこんだて



東山中央保育園

R7. 6

|        | 献立名                          | おやつ(3時)        | 未満児(9時半) |
|--------|------------------------------|----------------|----------|
| 2日(月)  | 麦ごはん・じゃがいものそぼろ煮・カニカマの酢の物     | 牛乳・ココアマカロニ     | 牛乳・クッキー  |
| 3日(火)  | ごはん・魚のマヨソース焼き・春雨入り野菜スープ      | 牛乳・フライドポテト     | 牛乳・丸ボーロ  |
| 4日(水)  | ごはん・大豆の五目煮・カレーマヨ和え           | 飲むヨーグルト・菓子     | 牛乳・みかん缶  |
| 5日(木)  | ごはん・ミートローフ・大根とじゃこのサラダ        | 牛乳・パインケーキ      | 牛乳・卵ボーロ  |
| 6日(金)  | ごはん・団子汁・山吹和え                 | 牛乳・ビスケット       | 牛乳・せんべい  |
| 7日(土)  | パン・ジュース                      | 牛乳・菓子          | 牛乳・バナナ   |
| 9日(月)  | 雑穀ごはん・キーマカレー・チーズ入りポテトサラダ     | 牛乳・とうもろこし      | 牛乳・ビスコ   |
| 10日(火) | ごはん・サバの味噌煮・卵スープ・ブロッコリー       | 牛乳・ヨーグルト和え     | 牛乳・クラッカー |
| 11日(水) | ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・干草和え           | ジュース・菓子        | 牛乳・チーズ   |
| 12日(木) | ごはん・ビーフシチュー・マカロニサラダ          | 牛乳・せんべい        | 牛乳・丸ボーロ  |
| 13日(金) | ごはん・魚の磯辺焼き・みそ汁・即席漬け          | 牛乳・手作りコーンパン    | 牛乳・ビスケット |
| 14日(土) | きつねうどん・バナナ                   | 牛乳・菓子          | 牛乳・せんべい  |
| 16日(月) | ごはん・カレー肉じゃが・しらすの酢の物          | ゼリー・昆布         | 牛乳・みかん缶  |
| 17日(火) | ごはん・鮭の塩こうじ焼き・豆腐汁・トマト         | 牛乳・メロンパントースト   | 牛乳・バナナ   |
| 18日(水) | ごはん・五目みそ汁・変わりきんぴら            | ジョア・菓子         | 牛乳・クッキー  |
| 19日(木) | ごはん・スパニッシュオムレツ・納豆和え          | 牛乳・バナナ・いりこ     | 牛乳・卵ボーロ  |
| 20日(金) | わかめごはん・さつまあげ・春雨の酢の物          | 牛乳・チーズサンドクラッカー | 牛乳・丸ボーロ  |
| 21日(土) | 親子うどん・飲むヨーグルト                | 牛乳・菓子          | 牛乳・ビスケット |
| 23日(月) | ごはん・麻婆豆腐・ごまサラダ               | 牛乳・フルーツムース     | 牛乳・せんべい  |
| 24日(火) | ごはん・魚のカレームニエル・すまし汁・おかか和え     | 牛乳・ミニクリームパン    | 牛乳・クラッカー |
| 25日(水) | 高菜ライス・ブロッコリーのサラダ・コーンスープ・オレンジ | ジュース・菓子        | 牛乳・チーズ   |
| 26日(木) | ごはん・クリームシチュー・フレーク和え          | プリン・ミニせんべい     | 牛乳・クッキー  |
| 27日(金) | ごはん・サバの揚げ煮・中華スープ             | 牛乳・枝豆・ビスコ      | 牛乳・ウエハース |
| 28日(土) | スパゲティカルボナーラ・ジュース             | 牛乳・菓子          | 牛乳・バナナ   |
| 30日(月) | 麦ごはん・豚肉りんごカレー・春雨サラダ          | ヨーグルト・クッキー     | 牛乳・クラッカー |

## ＜6月の食育目標＞

- ・よく噛んで食べましょう
- 噛むことであごや歯がしっかりと発達し、唾液が分泌され、消化が促進されます。



## 7日(土)試食会

魚の揚げ煮・ほうれん草のナムル・かきたまスープ

## 25日(水)お誕生会給食

※熱中症予防の為には、食事と睡眠が大切です。  
朝食はしっかり摂ってから登園しましょう。

## 家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

