

6月 献立表

令和4年度 川西保育園

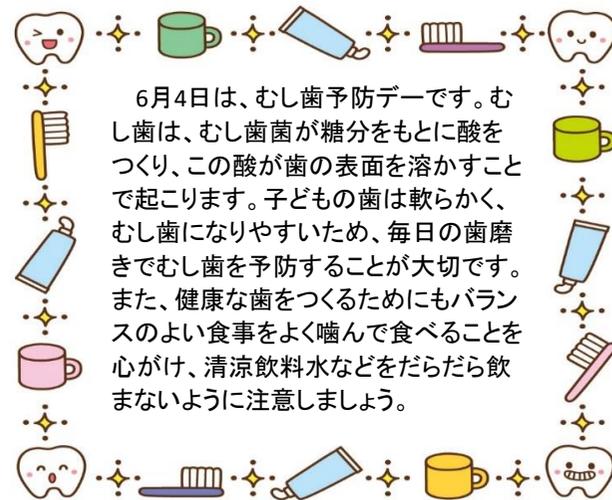
月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		さんまの醤油煮 エビマヨ 肉じゃが オレンジ	すき焼き風煮 なすのみそ汁 ポテトサラダ ミネラルふりかけ バナナ	赤魚のムニエル もやしのみそ汁 ほうれん草とハムのソテー みかん缶	ナポリタン スープ フルーツ
		ばりんこ ミレーフライ ミルク	まがりせん マリー お茶	さっぱり塩味 かりんとう ミルク	せんべい
6	7	8	9	10	11
ピビンバ丼 わかめスープ ミニアメリカンドック ヨーグルト	たらの味噌マヨ焼き 白菜のみそ汁 野菜の胡麻和え オレンジ	酢鶏 エノキのみそ汁 大根サラダ パイン	ポークピカタ 椎茸のみそ汁 すき昆布炒め りんご	キャベツとコーンの クリームシチュー 切干大根の煮物 ゼリー	豚さん丼 みそ汁 フルーツ
焼きえび煎 フチ鉱泉 牛乳	星たべよ 桃の蒸しパン お茶	えびの華 ハーベスト ミルク	フチ鉱泉 クラッカー お茶	醤油せん サブレ ミルク	せんべい
13	14	15	16	17	18
ピザオムレツ 春雨スープ キャベツと竹輪の サラダ パイン缶	鮭の照り焼き 厚揚げのみそ汁 アスパラベーコン炒め オレンジ	醤油ラーメン ウインナーの一口パイ バナナ	豆腐ハンバーグ にらのみそ汁 小松菜のナムル キウイ	鯖の塩焼き 大根のみそ汁 洋風白和え ミニゼリー	ドライカレー スープ フルーツ
カルシウムせん ざら自慢 ミルク	揚一番 ミレーフライ お茶	星たべよ バタークッキー 牛乳	ソフトせん かりんとう ミルク	新潟仕込み お勉強ラスク お茶	せんべい
20	21	22	23	24	25
豚肉のキャベツ炒め 根菜汁 カボチャのサラダ キウイ	さんまのカレー揚げ ほうれん草のみそ汁 サラスパサラダ オレンジ	鶏肉とじゃが芋の煮物 なめこ汁 春雨サラダ 桃缶	マカロニグラタン キャベツのスープ ごぼうサラダ バナナ	赤魚の煮付け そうめんのみそ汁 ブロッコリーサラダ りんご	親子丼 みそ汁 フルーツ
まがりせん ドーナツ お茶	ばりんこ アスパラガス ミルク	海苔せんべい ミレーフライ ジョア	たべっこ 揚一番 ミルク	ほたはた焼き チーズパイ お茶	せんべい 牛乳
27	28	29	30	<p>○はおにぎりをお願いします。 (以上児) △はご飯を持ってこなくても良い日です。(以上児) ♥は手作りおやつの日です。 ※都合により変更することがあります。</p>	
鶏肉と根菜の煮物 玉葱のみそ汁 じゃが芋とツナの チーズ焼き キウイ	アジフライ 豆腐のみそ汁 鶏肉と野菜の ごまマヨサラダ オレンジ	肉サラダうどん フルーツヨーグルト	アスパラと人参の肉巻き レタスのスープ ほうれん草と かにかまのサラダ さくらんぼ おかき ビスケット ミルク		
熟成サラダ 白い風船 ミルク	雪の宿 チョイス お茶	ロールケーキ ばかうけ 牛乳			



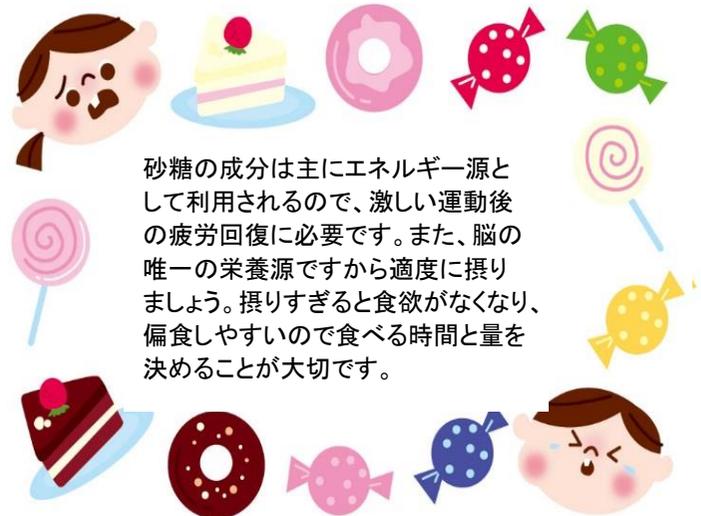
給食通信



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。