

【 以上児 】

## 6月 献立表

令和5年度 川西保育園

| 月                                                               | 火                                         | 水                                                 | 木                                                 | 金                                                          | 土                     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ・△はご飯を持ってこなくても良い日です。<br>・♡は手作りおやつです。<br>※仕入れによって献立を変更する場合があります。 |                                           |                                                   | 1                                                 | 2                                                          | 3                     |
|                                                                 |                                           |                                                   | すき焼き風煮<br>ベーコンポテト<br>かきたま汁<br>バナナ                 | 赤魚のムニエル<br>ほうれん草とハムの<br>ソテー<br>厚揚げのみそ汁<br>ミネラルふりかけ<br>みかん缶 | ドライカレー<br>スープ<br>フルーツ |
|                                                                 |                                           |                                                   | ソフトせんべい<br>クッキー お茶                                | かりんとう<br>サラダせんべい ミルク                                       | せんべい                  |
| 5                                                               | 6                                         | 7                                                 | 8                                                 | 9                                                          | 10                    |
| ビビンバ丼<br>ミニアメリカンドック<br>若布スープ<br>ヨーグルト                           | たらのみそマヨ焼<br>野菜のごま和え<br>白菜のみそ汁<br>オレンジ     | 酢鶏<br>大根サラダ<br>お茶<br>生パイン                         | ポークピカタ<br>すき昆布炒め<br>しいたけのみそ汁<br>りんご               | ほっけの塩焼き<br>ポテトサラダ<br>なすのみそ汁<br>バナナ                         | 親子丼<br>みそ汁<br>フルーツ    |
| 醤油せんべい<br>クラッカー お茶                                              | ビスケット<br>♡バナナココア蒸しパン<br>ミルク               | サラダせんべい<br>白いふうせん ミルク                             | かりんとう<br>揚げせんべい お茶                                | 醤油せんべい<br>クッキー ミルク                                         | せんべい                  |
| 12                                                              | 13                                        | 14                                                | 15                                                | 16                                                         | 17                    |
| ピザオムレツ<br>キャベツと竹輪の<br>サラダ<br>なめこ汁<br>パイン缶                       | 鮭の照り焼き<br>ウインナーの一口パイ<br>ほうれん草のみそ汁<br>バナナ  | 醤油ラーメン<br>アスパラベーコン炒め<br>お茶<br>オレンジ                | 豆腐ハンバーグ<br>小松菜のツナ和え<br>にらのみそ汁<br>キウイ              | クリームシチュー<br>切干大根の煮物<br>お茶<br>ゼリー                           | 豚肉丼<br>みそ汁<br>フルーツ    |
| サラダせんべい<br>クッキー ミルク                                             | ソフトせんべい<br>サブレ お茶                         | クラッカー<br>醤油せんべい お茶                                | 芋けんぴ<br>クッキー ミルク                                  | 揚げせんべい<br>ビスケット お茶                                         | せんべい                  |
| 19                                                              | 20                                        | 21                                                | 22                                                | 23                                                         | 24                    |
| 豚肉とキャベツの<br>味噌炒め<br>かぼちゃのサラダ<br>根菜和風スープ<br>オレンジ                 | じゃが芋と手羽中の<br>煮物<br>野菜のゆかり和え<br>お茶<br>パイン缶 | 豚肉とごぼうの炒め煮<br>サラスパサラダ<br>もやしのみそ汁<br>バナナ           | マカロニグラタン<br>ほうれん草と<br>かにかまのサラダ<br>キャベツのスープ<br>りんご | 赤魚の煮付け<br>ブロッコリーサラダ<br>そうめんのみそ汁<br>みかん缶                    | 甘辛鶏丼<br>みそ汁<br>フルーツ   |
| えびせんべい<br>カステラ お茶                                               | サラダせんべい<br>クラッカー ミルク                      | 醤油せんべい<br>クッキー ミルク                                | ビスケット<br>せんべい お茶                                  | サラダせんべい<br>♡チーズパイ お茶                                       | せんべい                  |
| 26                                                              | 27                                        | 28                                                | 29                                                | 30                                                         |                       |
| 肉サラダうどん<br>フルーツヨーグルト                                            | アジフライ<br>洋風白和え<br>大根のみそ汁<br>ゴールドキウイ       | 鶏肉と根菜の煮物<br>じゃが芋とハムの<br>チーズ焼き<br>玉ねぎのみそ汁<br>ミニゼリー | 野菜の肉巻き<br>ごぼうのサラダ<br>お茶<br>スイカ                    | コーンシウマイ<br>春雨サラダ<br>野菜スープ<br>オレンジ                          |                       |
| ロールケーキ<br>ビスケット お茶                                              | クッキー<br>醤油せんべい お茶                         | 揚げせんべい<br>白いふうせん ミルク                              | かりんとう<br>せんべい ミルク                                 | 醤油せんべい<br>クラッカー ミルク                                        |                       |



## 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。



## よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなど効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

食中毒に注意！  
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

