



6月 光照寺保育園 献立表

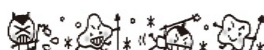


曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 汁ビーフン 家常豆腐 チーズ	ご飯 鶏つくね スティック胡瓜 若芽の清汁	麦ご飯 すいとん 伴三絲 フルーツ	ご飯 魚の香味焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	ご飯 ツナじゃが 茄子の味噌汁 フルーツ	豚丼 もやしの清汁
3時のおやつ	牛乳 いちご蒸しパン	枝豆おにぎり	ジョア パン	牛乳 ビスケット	牛乳 ナッツクッキー	牛乳 パン
日	8	9	10	11	12	13
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 油淋鶏 野菜のピーナッツ和え なめこ汁	お弁当の日	ご飯 ナポリタン ふわふわスープ フルーツ	しそ若芽ご飯 筑前煮 麩の味噌汁 フルーツ	ご飯 カレームニエル グリーンサラダ ミラクルスープ	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 シュガートースト	牛乳 チーズケーキ	黄粉団子	牛乳 カステラ	フルーツポンチ	クッキー
日	15	16	17	18	19	20
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 大豆の五目煮 具だくさん味噌汁 フルーツ	麦ご飯 麻婆茄子 かき玉汁 チーズ	麦ご飯 肉団子と春雨のスープ 海藻サラダ フルーツ	ご飯 ポテトオムレツ ゆかり和え 豆腐の味噌汁	ご飯 魚の野菜あんかけ もずくの清汁 フルーツ	ちゃんぽん フルーツ
3時のおやつ	牛乳 ホットドック	うどんかりんとう	牛乳 抹茶ホットケーキ	牛乳 チョコマフィン	クラッカー オレンジゼリー	牛乳 パン
日	22	23	24	25	26	27
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 ハヤシチュー 白雪ひじき フルーツ	麦ご飯 高野豆腐の卵とじ スタミナ味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏のオープン焼き ツナサラダ 中華スープ	麦ご飯 揚げ南瓜の甘辛だれ きのこの味噌汁 フルーツ	ご飯 魚の味噌煮 もずくの酢の物 オクラの清汁	ピラフ レタススープ
3時のおやつ	牛乳 ダイヤモンドクッキー	牛乳 ボールドーナツ	じゃこチーおにぎり	牛乳 ブラウニー	牛乳 和風蒸しパン	牛乳 パン
日	29	30				
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 豚汁 納豆和え チーズ	ご飯 ミートローフ マロニーサラダ すまし汁				
3時のおやつ	クラッカー とうもろこし	牛乳 きしめんあべ川				

※都合により献立が変更になる場合があります。

食中毒を

防ぐため



夏は細菌による食中毒が発生しやすくなります。
食中毒を防ぐ基本は、その原因となる細菌やウイルスを『つけない』『増やさない』『やっつける』。調理や食事の前に手をしっかり洗い、食器や調理器具は清潔なものを使いましょう。
できあがった料理はすぐに食べ、保存するときは冷蔵庫へ。
肉や魚は75℃で1分以上を目安に中心までよく加熱しましょう！



よく噛んで

食べましょう



よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれています。現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

