

6がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
月	1 15	ビスコ 豆乳	パン 鶏肉のマスタード焼き キャベツのごまサラダ えのきのスープ ヨーグルト	五平餅 麦茶
火	2 16	白せんべい 麦茶	ごはん カレイの照り焼き 青菜の納豆和え 油揚げの味噌汁 オレンジ	水ようかん 麦茶
水	3 17	クラッカー 麦茶	冷やし中華 竹輪の磯部揚げ もやしのスープ バナナ	ココアロールパン 豆乳
木	4 18	ビスコ 麦茶	ごはん 松風焼き もやしの中華サラダ お麩の味噌汁 メロン	マカロニきな粉 麦茶
金 火	5 30	白せんべい 麦茶	ごはん かじきのネギソース きゃべつのおかか和え なめこの味噌汁 グレープフルーツ	フルーツコーンフレーク 豆乳
土	6 20	ビスケット 麦茶	海鮮塩焼きそば じゃが芋の金平炒め わかめスープ りんごゼリー	お麩ラスク 豆乳
月	8 22	ビスコ 豆乳	ホットドッグ ブロッコリーの和風マヨサラダ マカロニスープ ヨーグルト	おかかチーズおにぎり 麦茶
火	9 23	白せんべい 麦茶	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目ひじき煮 きゃべつの味噌汁 オレンジ	ポパイマフィン 豆乳
水	10 24	クラッカー 麦茶	ミートソーススパゲティー かぶの彩りサラダ 小松菜とえのきのスープ バナナ	ホットケーキ 豆乳
木	11 25	ビスコ 麦茶	カレーライス フルーツサラダ かぶのスープ メロン	ちぢみ 麦茶
金	12 26	白せんべい 麦茶	ごはん 回鍋肉 わかめときゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	きなこちんすこう 豆乳
土	13 27	ビスケット 麦茶	マーボー丼 野菜のナムル 玉ねぎとコーンのスープ オレンジ	アップルパイ 豆乳
金	19	白せんべい 麦茶	かたつむりご飯 鶏のから揚げ グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁 りんごゼリー	ケーキ 紅茶
月	29	クラッカー 麦茶	ごはん メンチカツ 海藻サラダ もやしの味噌汁 バナナ	和風蒸しパン 豆乳

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！

今月の平均栄養価

*エネルギー 511Kcal *たんぱく質 15.6g
*脂質 16.0g *塩分 1.9g未満

※材料の仕入れ状況により献立を変更することがあります。
※保育園で使用している竹輪・ウインナーには、卵、乳成分が含まれていません。

