

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	2 16	白せんべい 麦茶	冷やしきつねうどん 天ぷら(ささみカレー味・さつま芋)	野菜のクッパ 麦茶
火	3 17	ビスケット 豆乳	ごはん カレイの照り焼き 焼きビーフン わかめとねぎの味噌汁 メロン	ティラミス 麦茶
水月	4 23	ビスコ 豆乳	チキンカレー パイナップルサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	味噌ポテト 豆乳
木	5 19	クラッカー 豆乳	ごはん バーベキューチキン キャベツの塩昆布和え えのきとネギのスープ オレンジ	カップ蒸しパン 豆乳
金	6 20	白せんべい 麦茶	ごはん 鮭の塩麴焼き 青菜の納豆和え 20日 肉じゃが油揚げの味噌汁 バナナ	きな粉揚げパン 豆乳
土	7 21	白せんべい 麦茶	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ しめじのスープ ゼリー	クレープ 豆乳
月	9 25	ビスコ 豆乳	コッペパン 鮭と豆腐のグラタン 鶏と夏野菜のミネストローネ ヨーグルト	わかめご飯 麦茶
火	10	ビスケット 豆乳	麻婆丼(茄子いり) 韓国サラダ 中華スープ バナナ	焼きそばロール 麦茶
水	11	クラッカー 麦茶	ごはん 海老かつ トマトとレタスのサラダ もやしの味噌汁	手作りゼリー 豆乳
木	12	白せんべい 麦茶	ごはん 豆腐と鶏の甘酢あん炒め フルーツサラダ 春雨スープ メロン	マヨコーンパン 豆乳
金	13 27	ビスケット 豆乳	ペスカトーレビアンコスパゲッティ ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ バナナ	焼きチーズごはん 麦茶
土	14 28	白せんべい 麦茶	カレーうどん レタストマトサラダ ゼリー	タルト 豆乳
水月	18 30	ビスコ 豆乳	冷やし中華 チャイニーズハンバーグ バナナ	わんぱくごはん 麦茶
火	24	クラッカー 豆乳	お誕生日会メニュー	お楽しみに
木	26	白せんべい 豆乳	炒飯 手作り春巻き たたき胡瓜昆布和え チンゲン菜とえのきのスープ メロン	マカロニきな粉黒蜜 豆乳

園で使用のマヨネーズ 竹輪・中華麺・ミックス粉 ウィナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

今月の平均栄養価 エネルギー533kcalたんぱく質18.1g 脂質18.0g 塩分1.9g

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キッチンは整理整頓・清潔に!

こまめに水分補給

上手な水分のとり方

- ① 外出する前と帰ってきた後に飲む
- ② 汗をかく前後に飲む
- ③ 水かお茶を飲む
- ④ 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって元気に過ごそう!