

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
土	1 15 29	ビスケット 麦茶	あんかけ焼きそば チョレギサラダ 中華スープ ゼリー	きなこトースト 麦茶
月	3 17	ハイハイ 豆乳	焼き鳥豆腐丼 水菜のサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	抹茶と小倉の蒸しパン 豆乳
火	4 18	クラッカー 豆乳	きつねうどん 鶏のカレー天ぷら オレンジ	フルーツサンド 麦茶
水	5 19	ビスコ 麦茶	ごはん 真珠蒸し 春雨サラダ 千切り野菜スープ バナナ	アイスボックスクッキー 豆乳
木	6 20	ハイハイ 豆乳	チキンカレー フルーツサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	マーブルケーキ 麦茶
金	7 28	ビスコ 麦茶	ごはん スティックフライ コーンサラダ わかめのスープ バナナ	メルティーフレーク 豆乳
土	8 22	ビスケット 麦茶	ビビンバ トマトサラダ 豆腐のスープ ゼリー	クレープ 麦茶
月	10 24	ハイハイ 豆乳	ごはん つくね焼き キャベツの塩昆布和え 豆腐の味噌汁 バナナ	ココアシュガーロール 豆乳
火	11 25	クラッカー 豆乳	ごはん 鮭南蛮 青菜の胡麻和え ささみのすまし汁 オレンジ	チヂミ 麦茶
水	12 26	ビスコ 豆乳	冷やし中華 麻婆厚揚げ バナナ	おかかチーズにぎり 麦茶
木	13 27	ハイハイ 豆乳	ハワイアンボウル じゃが芋のソテー わかめのスープ メロン	オレンジババロア 麦茶
金	14	クラッカー 豆乳	パン コロッケ グリーンサラダ 和風ポトフ ヨーグルト	炒飯 麦茶
金	21	クラッカー 豆乳	お誕生日献立	お楽しみに

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウィンナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

エネルギー532kcalたんぱく質17.8g 脂質17.1g 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ょう。

- 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！

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！