

6月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
水	1 15	ごはん 鶏肉マスタード焼き 白和え もやしのすまし汁 パナナ	かぼちゃプリン 麦茶	精白米 鶏肉 豆腐 ほうれん草 こんにやく しめじ 蓮根 もやし 玉ねぎ 南瓜 豆乳 ゼラチン
木	2	世界の料理 アッシ・パルマンティエ(フランス) パン フルーツサラダ 和風ポトフ ヨーグルト	鮭チャーハン 麦茶	パン 豚ひき 玉ねぎ 人参 じゃが芋 チーズ レタス きゅうり キャベツ か ぶ ウインナー ブロッコリー 鮭
金 木	3 16	海鮮塩ラーメン ささみときゅうりの和え物 オレンジ	3日・クリームパン 16日・世界の料理 チュロス(スペイン) 麦茶	中華麺 海老 豚肉 キャベツ 玉ねぎ えのき ささみ きゅうり パン プリン
土	4 18	スタミナ豚丼 豆腐のサラダ わかめのスープ ゼリー	ツナマヨトースト 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 なら ニンニク もやし 豆腐 レタス きゅうり わかめ 長ネギ パン ツナ
月	6 20	冷やし中華 鶏のから揚げ オレンジ	おかかチーズにぎり 麦茶	中華麺 きゅうり 玉子 トマト わかめ カニカマ 鶏肉 精白米 チーズ
火 水	7 29	チキンホットサンド マカロニサラダ 小松菜のスープ ヨーグルト 29日デラウェア	焼うどん 麦茶	パン 鶏肉 キャベツ マカロニ きゅうり 人参 レタス コーン 小松菜 玉ねぎ うどん 豚肉
水 火	8 21	ご飯 メンチカツ 酢の物 大根の味噌汁 パナナ	さつま芋蒸しパン 豆乳	精白米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ わかめ きゅうり かにかま えのき 大根 油揚げ さつま芋 小麦粉
木	9 23	中華丼 春雨サラダ 豆腐のスープ オレンジ	ココアロール 麦茶	精白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ 春雨 きゅうり 豆腐 長ネギ 小麦粉 ココア バター
金 水	10 22	ごはん 鮭の曙焼き トマトサラダ けんちん汁 デラウェア	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 鮭 人参 マヨネーズ レタス トマト きゅうり 鶏肉 大根 ごぼう こんにやく 長ネギ 小麦粉 バター
土	11 25	カレーうどん 粉ふき芋 ゼリー	シュガーチーズパン 麦茶	干しうどん 豚肉 長ネギ 人参 しめじ 油揚げ じゃがいも パン チーズ
月	13 27	ごはん ポークケチャップ レンコンサラダ キャベツのスープ メロン	ブラウニーケーキ 豆乳	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス 蓮根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ミックス粉 ココア バター
火	14 28	ごはん カジキのパン粉焼き ブロッコリーサラダ コーンのスープ グレープフルーツ	和風スパゲッティー 麦茶	精白米 かじき チーズ レタス ブロッコリー 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パスタ ツナ
金 木	17 30	カレーライス チーズサラダ えのきのスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス チーズ きゅうり えのき 長ネギ コーンフレーク
金	24	カタツムリご飯 アジサイ焼き フルーツサラダ 押し麦スープ ゼリー	お楽しみ 紅茶	精白米 きゅうり 玉子 切干大根 豚ひき肉 玉ねぎ パン レタス きゅうり キャベツ エリンギ 人参

今月の平均栄養価
エネルギー575kcal たんぱく質19.0g 脂質18.8g 塩分1.9g

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 汗をかいた前後に飲む
- 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！

家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

- 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！

急遽、材料等が手に入らず変更になる場合があります。