

# 6がつだてひょう

# 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
土	1 15 29	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	焼きそば麺 豚肉 白菜 人参 もやし レタス きゅうり 豆腐 キャベツ 大根 食パン
月	3 17	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	精白米 鶏肉 豆腐 レタス 水菜 胡瓜 蓮根 人参 チンゲン菜 えのき ホットケーキミックス
火	4 18	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	干しうどん 油揚げ 長ネギ わかめ ささみ パン 豆乳生クリーム みかん缶 パイン缶
水	5 19	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	精白米 豚ひき肉 えのき 玉ねぎ 春雨 きゅうり 人参 かにかま キャベツ 大根 小麦粉 バター
木	6 20	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	精白米 鶏肉 じゃが芋 ウインナー 人参 玉ねぎ レタス きゅうり みかん缶 パイン缶 キャベツ ホットケーキミックス
金	7 28	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	精白米 かじき レタス 胡瓜 コーン わかめ 長ネギ コーンフレーク マシュマロ
土	8 22	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	精白米 豚ひき肉 ほうれん草 もやし 人参 レタス トマト きゅうり 豆腐 長ネギ
月	10 24	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	精白米 鶏ひき肉 長ネギ えのき キャベツ チンゲン菜 きゅうり 豆腐 長ネギ 小麦粉
火	11 25	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	精白米 鮭 玉ねぎ ピクルス ほうれん草 人参 もやし ささみ 小葱 なら 人参 ウインナー
水	12 26	冷やし中華 麻婆厚揚げ バナナ	おほかチーズにぎり 麦茶	中華麺 わかめ 胡瓜 かにかま トマト 厚揚げ 豚ひき肉 長ネギ 椎茸 精白米 チーズ
木	13 27	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	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ レタス トマト パイン缶 じゃがいも ウインナー 長ネギ 豆乳生クリーム
金	14	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	パン 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ レタス きゅうり アスパラ キャベツ ブロッコリー 人参 ウインナー 精白 米 カニカマ
金	21	お誕生日献立	お楽しみに	精白米 ウインナー 胡瓜 切干大根 豚ひき肉 玉ねぎ サラダ菜 豆腐 もやし 豆苗

今月の平均栄養価

エネルギー585kcalたんぱく質19.0g 脂質18.4g 塩分1.9g

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

## 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！