

6月の予定献立

平成30年度

ときわ・こどり保育園

月	火	水	木	金	土																										
<p>ちゅうりっぷ組・もも組・たんぽぽ組 午前のおやつと主食</p> <table border="1"> <tr><td>月</td><td>牛乳</td><td>せんべい</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>火</td><td>牛乳</td><td>ビスケット</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>水</td><td>牛乳</td><td>クッキー</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>木</td><td>牛乳</td><td>せんべい</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>金</td><td>牛乳</td><td>ビスケット</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>土</td><td>牛乳</td><td>クッキー</td><td>ごはん</td></tr> </table>				月	牛乳	せんべい	ごはん	火	牛乳	ビスケット	ごはん	水	牛乳	クッキー	ごはん	木	牛乳	せんべい	ごはん	金	牛乳	ビスケット	ごはん	土	牛乳	クッキー	ごはん	1	<p>ローストチキン いろどりサラダ 黄桃缶</p> <p>牛乳 鈴カステラ</p>	2	<p>親子遠足</p> <p>給食お休み</p>
月	牛乳	せんべい	ごはん																												
火	牛乳	ビスケット	ごはん																												
水	牛乳	クッキー	ごはん																												
木	牛乳	せんべい	ごはん																												
金	牛乳	ビスケット	ごはん																												
土	牛乳	クッキー	ごはん																												
4	5	6	7	8	9																										
<p>ポークチャップ ハムと野菜の和え物 ブルー</p> <p>麦茶 カルピスポンチ</p>	<p>松風焼き おかか和え 昆布の煮物 みかん缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>鶏肉の青のり焼き スティック煮 じゃこサラダ キウイ</p> <p>牛乳 お好み焼き 食育の日(ゆり組)</p>	<p>白身魚のムニエル スパゲティソテー コンソメスープ パン缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>ハヤシライス ツナサラダ バナナ</p> <p>牛乳 せんべい・小魚</p>	<p>ドライビーンズ 三色あえ 一口ゼリー</p> <p>牛乳 クッキー</p>																										
11	12	13	14	15	16																										
<p>さばのみそ煮 青菜の磯和え みかん缶</p> <p>牛乳 キャロット パンケーキ</p>	<p>かにかまの卵とし 干草煮 ブルー</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>お誕生会 (完全給食の日)</p> <p>白ごはんなし</p>	<p>豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 黄桃缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>五目ちゃんぽん ナムル パン缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>マーボー豆腐 中華和え 一口ゼリー</p> <p>牛乳 せんべい</p>																										
18	19	20	21	22	23																										
<p>野菜のうま煮 キャベツの胡麻和え キウイ</p> <p>牛乳 じゃがいもの おやき</p>	<p>メカジキの カレーソースがけ 春雨サラダ バナナ</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>しゅうまい ポイルいんげん 切干大根の煮物 ブルー</p> <p>麦茶 フルーツ ヨーグルト</p>	<p>厚揚げと 豚肉の炒め煮 小松菜のおかか和え 野菜スープ 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>鶏肉のトマト煮 ほうれん草ソテー みかん缶</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>肉団子の和風あんかけ おひたし 一口ゼリー</p> <p>牛乳 ビスケット</p>																										
25	26	27	28	29	30																										
<p>さばのごま風味焼き 高野豆腐の煮物 黄桃缶</p> <p>牛乳 ジャムサンド</p>	<p>ミートローフ ブロッコリーのソテー ブルー</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>豆腐の和風煮 パンパンジー キウイ</p> <p>麦茶 パン入り りんごかん</p>	<p>ひじき入り 厚焼き卵 肉じゃが 味噌汁 みかん缶</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>チーズカツ ミニトマト フレンチサラダ パン缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>ポークカレー わかめサラダ 一口ゼリー</p> <p>牛乳 クッキー</p>																										

◎高温・多湿になるこれからの季節は
食中毒に注意しましょう!

原因菌を

～食中毒予防の3原則～

- 『**つけない**』： 手洗い
調理器具を食材ごとに分ける
- 『**ふやさない**』： 原因菌が育つ環境を作らない
すぐに冷やす
調理後はすぐに食べる
- 『**やっつける**』： 食材の中心部までよく焼く

- ・給食室では、食中毒を起こさないよう衛生管理を徹底しています。
- ・ご家庭でも食中毒に注意をして、元気に夏を迎えましょう。

「栄養士・管理栄養士のためのなぜ?どうして?」
(株式会社メディックメディア) 参照

6月のお誕生会

〈6月13日(水)〉

わかめごはん
白身魚のフライ
和風サラダ
すまし汁
キウイ

牛乳
フルーツ
サンド

6月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	506kcal (500kcal)	20.2g (20.0g)	15.0g (14.9g)	1.7g (1.7g)
以上児	386kcal (375kcal)	21.7g (20.0g)	17.3g (17.0g)	2.3g (2.3g)

()内は目標値になります。

〈平均栄養価〉

- ・ちゅうりっぷ、もも、たんぽぽ組・・・給食(主食を含む)
午前・午後のおやつ
- ・すみれ、ひまわり、ゆり組・・・給食(主菜・副菜のみ)
午後のおやつ

担当：川上