日野保育園　6月予定献立表

日	曜日	10時のおやつ	12時主食	除去無し食	除去有り食	共通食	15時のおやつ
1日	土	お茶 ふかし芋	ご飯	焼きそば　お吸い物　果物			ラッシー おせんべい
2日	日						
3日	月	お茶 バナナ	ご飯	親子煮	親子煮（卵無し）	あまじゃこサラダ 果物	ラッシー ゆかりしらすおにぎり
4日	火	お茶 ふかし芋	ご飯	鮭のチーズ焼き	鮭のマヨネーズ焼き （チーズ無し、卵無しマヨネーズ）	根菜煮 みそ汁　果物	ラッシー 米粉栗ケーキ
5日	水	お茶 りんご	ご飯	マーボー豆腐 ポテトサラダ	マーボー豆腐（鶏ひき肉） ポテトサラダ（ハム無し、卵無しマヨネーズ）		ラッシー バナナ
6日	木	お茶 ふかし人参	ご飯	竹輪の磯辺揚げ（米粉）	鮭の磯辺揚げ（米粉）	ひじきの煮物 お吸い物	フルーツヨーグルト
7日	金	お茶 りんご	ご飯	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ （ハム無し、卵無しマヨネーズ）	鯖の塩焼き みそ汁　果物	ラッシー 炊き込みご飯
8日	土	お茶 チーズ	ご飯	ミートソーススパゲティ　キヌアサラダ　果物			ラッシー おせんべい
9日	日						
10日	月	お茶 バナナ	ご飯	タルタルソース	オーロラソース（卵無しマヨネーズ）	鮭のムニエル（米粉）　お吸い物 五島三菜の煮物　果物	ラッシー 青菜しらすおにぎり
11日	火	お茶 りんご	ご飯	トマトオムレツ	鶏ひき肉の炒め物	小松菜と大豆の煮びたし みそ汁	ラッシー ふかし芋
12日	水	お茶 ふかし人参	ご飯	豆乳シチュー（アレルゲンフリールー）　キャベツのゆかり和え			ラッシー バナナ
13日	木	お茶 りんご	ご飯	豚肉のみそ焼き	鶏肉のみそ焼き	小松菜の和え物 わかめスープ　果物	ラッシー きのこおじや
14日	金	お茶 バナナ	ご飯	鶏の照り焼き　きのこともやしの炒め物　吉野汁　果物			フルーツヨーグルト
15日	土	お茶 チーズ	ご飯	皿うどん　わかめスープ　果物			ラッシー　芋チップ （未満児:塩せんべい）
16日	日						
17日	月	お茶 りんご	ご飯	栄養きんぴら	栄養きんぴら（豚肉無し）	さんまのかば焼き みそ汁　果物	ラッシー くずもち
18日	火	お茶 バナナ	ご飯	大豆ハンバーグ マカロニサラダ	大豆ハンバーグ（鶏ひき肉） 野菜サラダ（ハム無し、卵無しマヨネーズ）	野菜スープ 果物	ラッシー のりおにぎり
19日	水	お茶 ふかし人参	ご飯	肉じゃが	肉じゃが（鶏肉）	キャベツとツナのレモン酢和え	ラッシー バナナ
20日	木	お茶 ふかし芋	ご飯	鮭の塩焼き　筑前煮　みそ汁　果物			ラッシー 米粉南瓜クッキー
21日	金	お茶 りんご	ご飯	松風焼き 中華サラダ	松風焼き（鶏ひき肉） 中華サラダ（ハム無し、卵無し、ごま油無し）	お吸い物	フルーツヨーグルト
22日	土	お茶 チーズ	ご飯	カレーうどん（アレルゲンフリールー）　ブロッコリーサラダ　果物			ラッシー バナナ
23日	日						
24日	月	お茶 りんご	ご飯	ポークケチャップ 南瓜サラダ	チキンケチャップ 南瓜サラダ（卵無しマヨネーズ）	野菜スープ 果物	ラッシー ポップコーン
25日	火	お茶 りんご	ご飯	ひじきサラダ	ひじきサラダ（ハム無し、ごま油無し）	鶏肉の甘酢和え お吸い物　果物	フルーツヨーグルト
26日	水	お茶 バナナ	ご飯	すり身の五目揚げ	鯖の塩焼き	切り干し大根の煮物 みそ汁	ラッシー バナナ
27日	木	お茶 ふかし人参	ご飯	高野豆腐の卵とじ スパゲティサラダ	高野豆腐の煮物 春雨サラダ（ハム無し、卵無しマヨネーズ）	果物	ラッシー 米粉アーモンドケーキ
28日	金	お茶 ふかし芋	誕生会	オープンサンド（米粉パン、鶏肉ハンバーグ、ミックス南瓜）　きのこスープ　果物			ラッシー みかんゼリー
29日	土	お茶 チーズ	ご飯	ハヤシシチュー　野菜スープ　果物			ラッシー おせんべい
30日	日						

きゅうしょくだより

6月、この時期はじめじめとした、うっとうしい天気が続くこともあり、温度、湿度とも高くなって、体調をくずしやすくなります。さらに、食中毒は、特に気をつけなくてはなりません。食中毒予防の基本は『手洗い』です。石けんでしっかり洗いましょう。

6月4日は虫歯予防デー
よく噛むと、すごい効果があります！
肥満を予防、歯の病気予防、消化を助ける、
脳を活性化
1口30回以上噛み、だ液を多く出しましょう！

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられます。なるべく毎日食べましょう。

・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
・きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用
・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる
・オクラ独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効