6がつ



日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	
1		照り焼きチキン・ミニトマト	牛乳	牛乳	8		豚肉の生姜焼き	牛乳	牛乳	
	木	ポテトサラダ・サラダ菜				木	コールスローサラダ			
15		とうがんスープ	人参カップケーキ	ご飯	22		ミニトマト・サニーレタス	大学芋	ご飯	
2		鯖の味噌煮・サラダ菜	スキムミルク	牛乳	9		八宝菜・ブロッコリー	牛乳	牛乳	
	金	はるさめと白菜炒め	りんご			金	中華風コーンスープ	バナナ		
16		メロン	手作りクッキー	ご飯	30		オレンジ・チビ納豆	水無月	ご飯	
3		冷やし中華	お茶	お茶	10		茄子ミートスパゲティー	お茶	牛乳	
	±	オレンジ				土				
17		牛乳	あんパターロール		24		バナナ	メロンパン		
5		冷や汁	スキムミルク	牛乳	12		キーマカレー	スキムミルク	牛乳	
	月	鰺のマリネ	バナナ			月	小松菜のおかか和え			
19		サニーレタス・すいか	スィートコーン	ご飯	26		フルーツヨーグルト和え	フレンチトースト	ご飯	
6		筑前煮	牛乳	お茶	13		海老と夏野菜のかき揚げ	お茶	牛乳	
	火	土佐和え	いちごタルト風			火	豆腐と大根の味噌汁			
20		サラダ菜・すいか	トースト	ご飯	27		煮豆・甘夏缶・サラダ菜	フルーツババロア	ご飯	
7		ツナ入り厚焼き卵	スキムミルク	牛乳	21	水	魚のコーンクリームかけ	お茶	牛乳	
	水	茄子の味噌炒め					ひじき煮・トマト			
		ブロッコリー・サラダ菜	しらすとコーンの				ブロッコリーのおかか和え			
28		オレンジ	おにぎり	ご飯	29	木	サラダ菜・メロン	じゃこねぎおにぎり	ご飯	
	プラマ お誕生日会									
23	金	ドライカレー	ふんわりハン	バーグ		彩鮮	やか野菜サラダ	ヨーグルト	お茶	
		フライドポテト	ブロッコリー	すいか			麩の清まし汁	バナナ	UNT.	

6月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。

早寝早起き、バランスの良い食事を心がけ、健康管理に気を付けていきましょう また、気温の高くなってくるこれからの時期は、食中毒の原因となる細菌が 増殖しやすいので、ご家庭でも注意が必要です。

園の調理でも、料理中の中心温度測定、調理室内や調理器具などの消毒など

食中毒予防にさらに努めてまいります。

食物繊維が多い食べ物は、便秘の解消に 効果があります。

ほうれん草などの野菜類やイモ類、

柑橘系の果物をメニューに加えましょう。

水分を十分に摂ることも大切です。

一方下痢の場合、おかゆやうどん、

白身魚や豆腐など消化の良いものを与えましょう。 肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや、

繊維質が多い、海藻や根菜、乳製品や柑橘類は

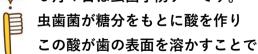
控えるようにします。

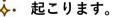


14日

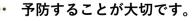


6月4日は虫歯予防デーです。





子供の歯は柔らかく、虫歯になり やすいため、毎日の歯磨きで虫歯を



また、健康な歯をつくるためにも バランスの良い食事を良く噛んで 食べることを心がけましょう。











