



6月給食献立表



月	火	水	木	金	土
*6月21日(金)はあじさい誕生会です。3・4・5歳児のお弁当(白ご飯)はいりません。 ◎印は手作りおやつです。 ◎副食には毎日果物を添えます。 ☆5月の喫食状態は、みんなよく食べています。 ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。					1 焼うどん 牛乳 果物 菓子
3	4	5	6	7	8
和風豆乳味噌チャウダー 甘酢キャベツ ウインナー炒め 牛乳 菓子	親子焼き ごぼうサラダ そうめん汁 牛乳 菓子	五目肉じゃが ほうれん草のごま酢和え 味噌汁 牛乳◎焼きドーナツ	八宝菜 もやしのナムル ソーセージソテー 牛乳◎ピザパン	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークビッツ スキムミルク 菓子	けんちんうどん 牛乳 果物 菓子
10	11	12	13	14	15
肉団子の甘酢あんかけ リンゴサラダ 野菜スープ 牛乳 菓子	けんちん煮 ほうれん草の白和え きつねスープ 牛乳 菓子	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬け 牛乳 菓子	豆腐ギョウザ 切り干し大根煮 コーンスープ 牛乳◎アメリカンドック	すり身のだんご揚げ 三色和え すまし汁 スキムミルク 菓子	スープパスタ 牛乳 果物 菓子
17	18	19	20	21	22
ひじきと豆腐の卵とし 三色酢の物 のっぺい汁 牛乳 菓子	焼きビーフン 根菜の煮物 かき玉汁 牛乳 菓子	親子煮 五目きんぴら 牛乳◎フルーツサンド	そばろあんかけスープ チキンサラダ 牛乳◎ミニチョコマフィン	三色丼 和風サラダ すまし汁・ミックスフルーツ カルピス・ケーキ	チャンポン 牛乳 果物 菓子
24	25	26	27	28	29
ミネストローネスープ 千草焼き 子持昆布 牛乳 菓子	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け 牛乳 菓子	豆腐ナゲット 拌三酢 たまごスープ 牛乳◎ジャムチョコサンド	和風ハンバーグ ごま和え 味噌汁 牛乳◎梅が枝餅	白身魚入りスープ ポテトサラダ ふりかけ スキムミルク 菓子	親子うどん 牛乳 果物 菓子

食べる量が気になったら！

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいものです。子どもさんの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物か果物がおすすめです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

\*家庭でできる食中毒対策\*

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。