

6月の献立表

令和5年度 蛸ノ浦保育園

| | げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | どようび |
|-----|--|------------------------------------|--|---|--|-----------------------|
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 |
| 9時 | | | | ビスケット 牛乳 | ヨーグルト | |
| 昼食 | | | | みそ汁 厚揚げの五目うま煮 キャベツとツナの和え物 フルーツ | ハヤシライス ゆで卵 レタス フルーツ | スパゲッティ 牛乳 |
| 15時 | | | | しょうゆ団子 牛乳 | ビスケット 牛乳 | |
| | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 9時 | あられ 牛乳 | フルーツ 牛乳 | せんべい 牛乳 | ビスケット 牛乳 | ヨーグルト | |
| 昼食 | 水餃子スープ ホイコーロー わかめときゅうりの酢の物 フルーツ | みそ汁 豚バラ大根 さつまいもの甘煮 フルーツ | ひつみ汁 カツオ竜田揚げ かにかまナムル フルーツ | みそ汁 タンドリーチキン もやし炒め フルーツ | 八宝汁 炒り卵のミートソースかけ フロッキーの和え物 フルーツ | |
| 15時 | せんべい 牛乳 | アメリカンドッグ 牛乳 | フルーツヨーグルト | 蒸しパン 牛乳 | ビスケット 牛乳 | |
| | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 9時 | あられ 牛乳 | フルーツ 牛乳 | せんべい 牛乳 | ビスケット 牛乳 | ヨーグルト | |
| 昼食 | ポトフ ミートボール 切り干し大根煮物 フルーツ | 豚汁 赤魚煮魚 かぼちゃの煮物 フルーツ | 春雨スープ 天ぷら バンバンジー フルーツ | にら玉汁 ミートローフ こぶき芋 フルーツ | みそ汁 肉豆腐 味付けのり フルーツ | パン 牛乳 |
| 15時 | せんべい 牛乳 | 豆腐ドーナツ 牛乳 | ホットサンド 牛乳 | カリカリピザ 牛乳 | ビスケット 牛乳 | |
| | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 9時 | あられ 牛乳 | フルーツ 牛乳 | せんべい 牛乳 | ビスケット 牛乳 | ヨーグルト | |
| 昼食 | みそ汁 サバの香味焼き ジャーマンポテト フルーツ | みそ汁 だし巻き卵 ラーメンサラダ フルーツ | たけのことかいわれのスーフ 鶏のから揚げ フロッキー フルーツ | 衛生会 | わかめスープ 豆腐あんかけ 焼きそば フルーツ | お箸を持ってきて下さい (さくら組) |
| 15時 | せんべい 牛乳 | マフィン 牛乳 | ゼリー | ケーキ ジュース | ビスケット 牛乳 | |
| | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | |
| 9時 | あられ 牛乳 | フルーツ 牛乳 | ビスケット 牛乳 | せんべい 牛乳 | クッキー 牛乳 | |
| 昼食 | けんちん汁 にら玉炒め 春雨サラダ フルーツ | むらくもスープ 豚肉の生姜焼き 納豆和え フルーツ | なめこ汁 メンチカツ きゅうりもみ フルーツ | もやしのあんかけスープ サケのムニエル きんぴらごぼう フルーツ | みそ汁 おきやき風煮 ポテトサラダ フルーツ | |
| 15時 | せんべい 牛乳 | さつまいもチップス 牛乳 | カナッペ 牛乳 | スイートポテト 牛乳 | ヨーグルト | |

☆お弁当のいない日... 22日(木曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。

食中毒に注意!
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

旬の食材

いんげんまめ、きゅうり、トマト
そらまめ、ピーマン、さくらんぼ
びわ、なつみかん、あゆ、あじ

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多いです。