

6月の献立予定

平成30年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	金	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 高野豆腐の洋風煮 かぼちゃサラダ 果物	牛乳 せんべい
2	土			おにぎり 牛乳	
3	日				
4	月	牛乳 あられ	ごはん	けんちん汁 竹輪の磯辺揚げ 青菜のシラス和え 果物	牛乳 ビスケット
5	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 鯖みりん焼き ジャーマンポテトのケチャップ添え	牛乳バウンドケーキ
6	水	牛乳 ビスケット	"	水ぎょうざスープ 豆腐ピカタ ひじきサラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
7	木	ヨーグルト	"	味噌汁 鶏肉のチーズ揚げ ブロッコリー 果物	牛乳 調理パン
8	金	牛乳 ウエハース	"	にら卵汁 かつおの甘辛煮 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 せんべい
9	土				
10	日				
11	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 回鍋肉 かぼちゃのカレー揚げ 果物	牛乳 ビスケット
12	火	牛乳 フルーツ	"	カレー煮 生野菜 ゆでたまご 福神漬け 果物	牛乳 カナッペ
13	水	牛乳 あられ	"	味噌汁 豆腐の中華煮 マカロニのケチャップ炒め 果物	牛乳 ホットケーキ
14	木	ヨーグルト	"	野菜たっぷりスープ ハムカツ 小松菜の和え物 果物	牛乳 きな粉団子
15	金	牛乳 クラッカー	"	芋の子汁 さばの味噌煮 もやしのナムル 果物	牛乳 せんべい
16	土			参観日 焼うどん 牛乳	
17	日				
18	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 肉豆腐 ビーフンソテー フルーツミックス	牛乳 あられ
19	火	牛乳 フルーツ	"	コーンスープ はんぺんのはさみ揚げ ブロッコリー果物	牛乳 なべ焼き
20	水	牛乳 せんべい	"	味噌汁 がんもとすき昆布の煮物 きゅうりもみ 果物	牛乳 ドーナツ
21	木	ヨーグルト	"	むらくもスープ ミートローフ かにかまサラダ 果物	牛乳 フレンチトースト
22	金	牛乳 あられ	"	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
23	土				
24	日				
25	月	牛乳 クラッカー	ごはん	味噌汁 ますの塩焼き マカロニサラダ 果物	牛乳 せんべい
26	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 つくね煮 春雨の中華和え 果物	牛乳 サンドイッチ
27	水	牛乳 ビスケット	"	クリームシチュー 生野菜 煮卵 浅漬け 果物	牛乳 ふかし芋
28	木	ヨーグルト	"	味噌汁 豚肉のマリネ レタスサラダ 果物	牛乳 がんずき
29	金	牛乳 せんべい	"	筈とかいわれのスープ 白身魚のフライ 小松菜の和え物 果物	牛乳 ビスケット
30	土			おにぎり 牛乳	

弁当の入らない日 22日(金曜日) はしは、毎日忘れずに持って来てください。

水分補給について

暑くなったり 寒くなったり体温調節の難しいこの頃です。せき 鼻水なかなかぬけませんね。
人の体は、赤ちゃんで80% 幼児で70%が水分です。汗をかくことで、体温調節をしていますが体内の水分を放出していることとなります。こまめに水分を補給しないと「脱水症」「熱中症」になります。つとめて補給を心掛けてください。
気温 湿度 不安定です。子供の健康管理大事な季節です

食中毒について

6月から10月頃までが発生時期でしたが、今では1年通して発生しています。それに加えてノロウイルス 胃腸炎油断できません。
常に手洗い うがい ふきん まな板 包丁など衛生面徹底しましょう。

そして「朝ごはんは、一日の活動源」ちょっとした工夫で、子供達の食欲は、倍増します。心遣いで栄養のバランスもグーンとよくなります。

また早寝 早起きも生活習慣の大事な1つです。大事な一日を楽しく過ごしたいですね。

