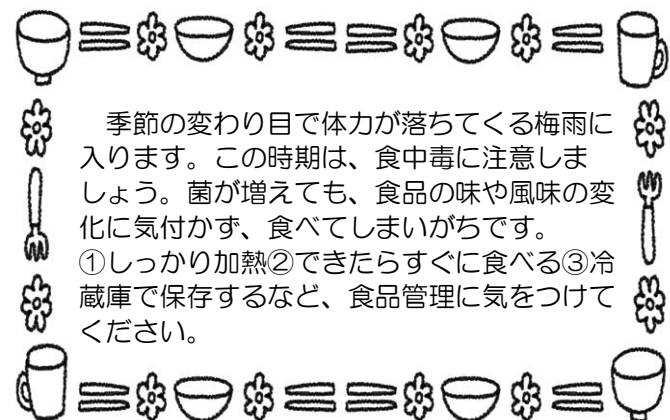


6月の献立



平成30年6月
認定こども園ひかり

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			午前 おやつ	1 牛乳 ビスケット	2 牛乳 せんべい
			昼食	豚丼 ココロサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	ごはん 大根のみそ汁 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと竹輪のサラダ
			午後おやつ	牛乳 ジャムパン	牛乳 サブレ
4 牛乳 卵サブレ	5 牛乳 えびせんべい	6 お茶 バタークッキー	7 りんごジュース 白い風船	8 牛乳 ビスケット	9 牛乳 せんべい
いりこ菜めし えのきのみそ汁 白花豆コロッケ 炒り鶏煮 小松菜の磯和え	ツナサンド コンソメスープ 照焼きチキン じゃがバター ほうれん草とチーズの和え物	ひき肉カレー 福神漬け ブロッコリーのドレッシング和え ヨーグルト	ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼き魚 じゃが芋の金平煮 青梗菜とハムの和え物	ごはん 豆腐のみそ汁 厚焼きたまご かみかみふりかけ 南瓜の甘煮 ささ身ときゅうりのサラダ	野菜あんかけ丼 チキンナゲット さつま芋のみそ汁 キウイフルーツ
牛乳 せんべい	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ばかうけ	牛乳 蒸しチーズケーキ	ジョア(未:ヤクルト) フライドポテト	牛乳 ビスケット
11 牛乳 ウエハース	12 牛乳 きなこせんべい	13 牛乳 かぼちゃポーロ	14 野菜ジュース せんべい	15 お茶 おさかなサブレ	16 牛乳 せんべい
ごはん なめこのみそ汁 チキンピカタ じゃが芋のツナ煮 キャベツとかにかまの和え物	ごはん ほうれん草のかき玉汁 しらす納豆 オレンジ 筑前煮 かぼちゃサラダ	☆ゆかりごはん 根菜と豚肉のみそ汁 ハムサンドフライ さつま芋のレモン煮 青菜のツナ和え	☆塩焼きそば ブロッコリーのサラダ じゃが芋のみそ汁 フルーツポンチ	ごはん 白菜のスープ 鶏肉とじゃが芋のグラタン 大根のそぼろあんかけ 小松菜のしらす和え	ごはん しいたけのみそ汁 ポークケチャップ チーズポテト ほうれん草のツナ和え
牛乳 パンせんべい	牛乳 サブレ	牛乳 あじさいゼリー	お茶 原宿ドッグ(ミニ)	牛乳 せんべい	
18 牛乳 あんばんまんビスケット	19 お茶 星たべよ	20 お茶 ビスコ	21 牛乳 あおりのせんべい	22 牛乳 サブレ	23 牛乳 せんべい
かおりごはん 中華コーンスープ ショーロンポー(未:シュウマイ) 鶏じゃが 春雨サラダ	ハヤシライス コールスロー風サラダ 食べるジョア	愛情弁当の日 ☆お昼に牛乳が出ます☆ ジュース 揚げせんべい	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚の甘酢あん 根菜の炒り煮 ポテトサラダ	焼うどん ブロッコリーの磯和え オクラのみそ汁 バナナ	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 南瓜の煮物 ナムル
牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ムーンライトクッキー		牛乳 サンドイッチ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 クッキー
25 牛乳 チョイス	26 牛乳 せんべい	27 牛乳 マリービスケット	28 牛乳 味しらべ	29 牛乳 ミニドーナツ	30 牛乳 せんべい
ごはん けんちん汁 鮭のみそマヨ焼き バナナ さつま芋の甘煮 ほうれん草のごま和え	親子丼 小松菜とベーコンのサラダ 切干大根のみそ汁 メロン	揚げパン たまごスープ ミートボール 野菜の炒り煮 青菜とチーズのサラダ	麦ごはん 白菜のみそ汁 たくあん納豆 根菜の金平 ブロッコリーのサラダ	ごはん きのこのみそ汁 ハンバーグ のり塩ポテト 人参とハムのサラダ	ごはん しめじと豆腐のみそ汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のソテー さつま芋サラダ
牛乳 ござかなせんべい	牛乳 さつま芋かりんとう	ソフル(ライト)	牛乳 ブルーベリーケーキ	牛乳 オレンジ寒天	牛乳 ビスケット



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かず、食べてしまいがちです。
①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです♪

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収力アップ



食事の時は「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと、声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

今月の食育目標は・・・



未満児【よく噛んで食べる】

以上児【噛むことの大切さを知って味わう】です♪

お知らせ

※☆印の6月13日、14日は、誕生会メニューになります。
※今月のお弁当の日は20日(水)です♪
お弁当にも保冷剤を入れたり、抗菌シートを使って食中毒を予防しましょう！