

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

	<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (1日、5日、8日、12日、15日、19日、22日、26日、29日)です。 ★23日(土)登園の際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。 ★今月の平均熱量(kcal)をお知らせします。6月は、482 kcalです。</p>				1日	2日
			まめごはん やさいとちくわのてんぷら 中華風なめこ汁 ★ヨーグルト・せんべい		パン ぶどうジュース	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	
巣ごもりたまご スパゲティソテー ちんげんさいのスープ ★しらす青菜おにぎり・牛乳	バターロールパン マカロニグラタン トマトスープ ★シリアルヨーグルト	肉豆腐のたまごとじ れんこんサラダ みそ汁 ★ハムマヨパン・幼児牛乳	イカリングフライ ひじきの中華あえ ミネストローネ フルーツ ★せんべい・牛乳	わかめラーメン じゃが芋とツナの炊きあわせ フルーツ ★パンナコッタ・クラッカー	親子遠足 	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	
八宝菜 きゅうりの梅塩こんぶあえ 細切やさいスープ ★もちもちドーナツ・牛乳	和風チャーハン ひじき煮 かぶのポターージュ ★ジョア・バナナチップ	炒りとうふ ミックスサラダ みそ汁 ★二色だんご・幼児牛乳	さけのポテト焼き コールスローサラダ くずし豆腐のスープ ★ジャムロール・牛乳	ハヤシライス 小松菜のツナ和え わかめスープ ★ヨーグルト・ビスコ	希望保育	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	
厚揚げのたまごとじ 酢じょうゆ和え みそ汁 ★きなこのおはぎ・牛乳	きのこのスパゲティ すまし汁 フルーツ ★ジョア・せんべい	とうふの春雨いため ごぼうとコーンのサラダ 押し麦スープ ★たまごパン・幼児牛乳	鶏肉のごま揚げ アスパラ入り野菜ソテー けんちん汁 ★ビスケット・牛乳	チキンライス マカロニサラダ みそ汁 ミニトマト ★おたのしみおやつ★	(おにぎり持参の日) 春雨スープ 野菜ジュース	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
チーズオムレツ ごま和え とうふスープ ★かぼちゃ蒸しパン・牛乳	さけと野沢菜のまぜごはん だいこんの煮物 みそ汁 ★かりんとう・野菜ジュース	なつとうのかきあげ わかめの酢もの 和風スープ ★あじさいゼリー・クラッカー	チキンナゲット 海藻サラダ みそ汁 ★ごまクッキー・牛乳	ちゃんこうどん さつま芋のひじき煮 ヤクルト ★ゼリー・クッキー	希望保育	

6月は、日中は暑くなる日が増えてくる時期なので、食事をしっかりと摂り、体調を崩さないように気をつけましょう。また、熱中症にならないよう水分もこまめにとるようにしましょう。

高温多湿になると、食中毒を起こす菌も増殖しやすくなります。菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則です。ご家庭での調理の際にも、手洗いをしっかりとて調理器具を殺菌し食中毒を回避するようにしましょう。



6月4日は 虫歯予防デー

かむことは大切

脳の働きが活発になります

歯を支えている骨や組織が丈夫になります

消化を助けます

だ液の分泌により、食べかすが歯につくのを防ぎます

あごの骨や筋肉の成長を助けます

