６ 月 の こ ん だ て

R5.　5. 24　太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	主食	副　　食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	3.4.5才	行事予定
1	木	サッポロポテト、ジョア	ごはん	マーボー豆腐、エビシューマイ、塩きゅうり、中華風コーンスープ	クッキー、トマトジュース、こざかな	500	535	避難訓練
2	金	ウエハース、お茶	ごはん	豚肉といとこんの卵とじ、じゃが芋のカレー揚げ、ミニトマト、五目みそ汁	牛乳寒天、ベジたべる	449	500	
3	土	おかき、お茶	めん	ごまだれ冷やし中華、牛乳、果物	アイス、たべっこ動物	514	588	
5	月	プリン、こざかな	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、塩きゅうり、スープ	ワッフル、牛乳	491	501	
6	火	おかき、お茶	ごはん	豚肉の八幡巻き、アメリカンサラダ、おかかブロッコリー、スープ	あじさいヨーグルト、アスパラガス	557	619	※年長児調理体験
7	水	とんがりコーン、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、スイカ	コーンフレーク、牛乳	583	653	
8	木	プリッツ、ヤクルト	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、浅漬け、みそ汁	じゃが芋もち、オレンジジュース	467	422	
9	金	チーズ、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、塩きゅうり、スープ	マドレーヌ、牛乳	549	628	身長体重測定
10	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、えびせん	461	536	
12	月	野菜かりんとう、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	マーブル蒸しパン、牛乳	441	508	
13	火	ビスコ、ジョア	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し、スイカ	インドサモサ、ぶどうジュース	440	413	
14	水	ハーベスト、お茶	ごはん	チキンピカタ、じゃが芋のベーコン炒め、ミニトマト、スープ	おかき、バナナシェイク	442	488	
15	木	ヨーグルト、レーズン	ごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、フレンチサラダ、かき玉汁	甘辛団子、牛乳	440	514	
16	金	ルヴァン、お茶	ふりかけごはん	豆腐と野菜の和え物、チキンナゲット、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	コーンマヨパン、牛乳	558	682	
17	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、サッポロポテト	495	564	
19	月	アスパラガス、お茶	ゆかりごはん	鶏肉のからあげ、コンビネーションサラダ、みそ汁	おかき、ジョア	492	522	食育の日
20	火	ベジたべる、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	手作りプルーンクッキー、牛乳	495	562	
21	水	Caせんべい、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、スイカ	プリン、えびせん	571	651	
22	木	クッキー、お茶	ごはん	チンジャオロースー、ぎょうざ、ミニトマト、スープ	じゃがバター、ヤクルト	457	515	
23	金	チーズ、お茶	ごはん	アジフライ、コールスローサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	ラスク、牛乳	492	539	
24	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	アイス、ルヴァン	537	608	
26	月	おかき、お茶	ごはん	茄子のはさみ揚げ、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	アイス、とんがりコーン	556	618	
27	火	ビスケット、お茶	わかめごはん	さばの塩焼き、五目ナムル、沢庵、みそ汁	チーズパイ、りんごジュース	448	445	※年長児おやつ作り
28	水	ゼリー、こざかな	めん	ごまだれ冷やし中華、ホタテ風フライ、ブロッコリーサラダ、スイカ	ココアホットケーキ、牛乳	440	518	
29	木	えびせん、お茶	ごはん	鶏そぼろごはん、味付け玉子、ポテトサラダ、みそ汁	茹でとうもろこし、野菜ジュース	471	503	
30	金	おかき、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	フルーツヨーグルト、プリッツ	499	529	

食べたらハミガキ！

６月４日から１０日までは歯や口の中の健康を見直す週間です。歯は食べ物を食べるときはもちろんですが、言葉を話すときにも大切な役割があります。これから健康に過ごすためにはしっかり噛める丈夫な歯が必要になります。きれいに磨いて虫歯にならないように心がけましょう。

食中毒を予防しよう！

梅雨は湿気が多くなるので食中毒菌は元気いっぱい。手洗い、うがいはもちろん調理器具や食器の水気はしっかり取り、よく乾燥させましょう。