



梅雨の季節がやってきました。この時期は、気温の変化も激しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。食中毒は、6月～10月にかけて多く発生します。食中毒細菌の多くは、人の体温と同じ37℃前後で最も増えやすくなっています。10℃以下で細菌の増殖は遅くなり、60℃以上になると多くの細菌は死滅します。食品管理に注意し、毎日元気に過ごすためにも日々の手洗い・うがいを心掛けていきましょう♪



令和 3年 6月

## 献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	火	炒り玄米ごはん	チキンピカタ 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	ミルク寒天
2	水	発芽玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ 和風サラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	きなこ団子 牛乳
3	木	炒り玄米ごはん	みそ松焼き 若草和え じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	コーンピザ スキムミルク
4	金	カレーライス (発芽玄米)	かみかみサラダ レタスのスープ 果物(オレンジ)	スキムミルク	ミニアメリカンドッグ 牛乳
5	土	発芽玄米ごはん	鮭のタルタル焼き オクラ納豆 きゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	じゃがいも丸 スキムミルク
7	月	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ コールスロー かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	パイ缶	メロンパンクッキー 牛乳
8	火	炒り玄米ごはん	チキンのマスタード焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
9	水	おにぎり (発芽玄米)	冷やしうどん 南瓜の煮物 果物(バナナ)	お菓子	ホワイトポンチ
10	木	発芽玄米ごはん	魚の幽庵焼き 切干大根ときゅうりのごま和え ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	人参ケーキ 牛乳
11	金	炒り玄米ごはん	納豆のすり身揚げ ひじきサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	のりトースト スキムミルク
12	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゃべつの昆布和え かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	パイ缶	ふかし芋 牛乳
14	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	チーズ芋もち スキムミルク
15	火	鮭と大葉の混ぜごはん (発芽玄米)	きずのカレー風味揚げ わかめとコーンのサラダ 豆腐とオクラのみそ汁 果物(メロン) 《お誕生日会行事食》	牛乳	あじさいゼリー
16	水	炒り玄米ごはん	チキンチャップ マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	バナナ	ロックビスケット 牛乳
17	木	発芽玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 カリカリサラダ ほうれん草みそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	トマト蒸しパン スキムミルク
18	金	炒り玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き 小松菜と竹輪のお浸し かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	かぐや姫 牛乳
19	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 オクラのおかか和え 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	サーターアングギー 牛乳

21	月	おにぎり (発芽玄米)	野菜ラーメン ひじきの中華和え 果物(バナナ)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
22	火	発芽玄米ごはん	白身魚フライ じゃこサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ヨーグルト和え
23	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 豆腐サラダ 切干大根のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	バナナケーキ 牛乳
24	木	炒り玄米ごはん	肉じゃが オクラときゃべつの胡麻和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	レーズンスコーン スキムミルク
25	金	発芽玄米ごはん	野菜のかき揚げ きゅうりのしらす和え すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	ゴロゴロみかんミルク
26	土	発芽玄米ごはん	鮭のコーンマヨ焼き スパサラ きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	みそと黒糖の蒸しパン スキムミルク
28	月	麻婆豆腐丼 (発芽玄米)	鉄分たっぷりサラダ かいわれのみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	栄養お好み焼き スキムミルク
29	火	発芽玄米ごはん	タンドリーチキン 南瓜のごまサラダ オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ラスク 牛乳
30	水	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き トマトときゅうりの南蛮和え 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ココア豆乳プリン

