#REF!　　６月　　献立表　　女　塚　保　育　園

今月の目標　**食中毒の時季、食前の手洗いをきちんとしましょう！！**

上段：1，2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土
			1 豆乳、せんべい、オレンジ バターロール 鶏肉の照り焼き レタスとトマトのサラダ メロン あさりのミルクスープ 牛乳、ハニービスケット	2 牛乳、ビスケット、チェリー ご飯 魚の梅焼き 水菜のお浸し 人参の土佐煮 オレンジ 味噌汁（いんげん、油揚げ） 牛乳、青のりトースト	3 牛乳、ウエハース、りんご コーンクリームスパゲティー ズッキーニサラダ グレープフルーツ 三つ葉のコンソメスープ 牛乳、お麩ラスク
5 牛乳、クッキー、バナナ 豚肉と生姜の混ぜご飯 青菜ゆかり納豆 アメリカンチェリー 味噌汁（茄子、ミョウガ） 牛乳、そうめんチャンプルー	6 豆乳、せんべい、ぶどう 焼きうどん ブロッコリーのフレーク和え バナナ 澄まし汁（はんぺん、三つ葉） 牛乳、あべかわマカロニ	7 牛乳、クラッカー、チェリー カレーライス 大根サラダ オレンジ 小魚 麦茶、ヨーグルト、ウエハース	8 豆乳、ボーロ、バナナ 黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き 新ごぼうサラダ メロン 春雨トマトスープ 牛乳、おかか混ぜご飯、スルメ	9 牛乳、ビスケット、オレンジ ご飯 魚の南部焼き 刻み昆布の炒り煮 ミニトマト ぶどう 高野豆腐の味噌汁 牛乳、マヨコーンパン	10 牛乳、ウエハース、チェリー ニラあんかけご飯 南蛮サラダ パイナップル 中華スープ 牛乳、ジャムスコーン
12 牛乳、ウエハース、バナナ 麻婆茄子丼 もやしサラダ メロン ほうれん草の中華スープ 麦茶、ココアのブランマンジェ クラッカー	13 豆乳、せんべい、ぶどう 味噌ラーメン コロッケ きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、黒糖蒸しパン	14 牛乳、ボーロ、チェリー ご飯 煮魚 小松菜の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(鶏肉、野菜） 牛乳、ビーフン汁麺	15 豆乳、クッキー、オレンジ バターロール ミートグラタン おくらフレンチサラダ アメリカンチェリー 筍とベーコンのスープ 牛乳、きんぴらご飯	16 牛乳、クラッカー、ぶどう ご飯 肉じゃが煮 きゅうりの海苔和え グレープフルーツ 味噌汁（お麩、舞茸） 牛乳、コーンフレーク、バナナ	17 牛乳、ビスケット、バナナ ポークチャップライス カラフルチーズサラダ オレンジ 香草スープ 牛乳、焼きドーナツ
19 牛乳、ウエハース、チェリー ふりかけご飯 千草卵焼き 水菜のピーナッツ和え オレンジ 味噌けんちん汁 牛乳、ピザパン	20 タイヤ公園 豆乳、せんべい、オレンジ スパゲティーミートソース じゃこサラダ バナナ ズッキーニスープ 牛乳、ガーリックライス	21 牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 魚の竜田揚げ ブロッコリーの和え物 ミニトマト グレープフルーツ 長ねぎと豆腐の味噌汁 牛乳、ソース焼きそば	22 誕生日会 豆乳、ボーロ、ぶどう かえるバーガー マカロニソテー レタスの彩りサラダ さくらんぼ オニオンスープ 牛乳、お楽しみケーキ	23 牛乳、ビスケット、バナナ 鶏肉とひじきの炊き込みご飯 ウインナー アスパラのおかか和え メロン 味噌汁(冬瓜、生揚げ） 牛乳、ゆでとうもろこし スルメ	24 牛乳、クッキー、オレンジ 食パン（ジャム） ビーフシチュー 青菜ヨーグルトサラダ バナナ 小魚 牛乳、ココアポッキー
26 牛乳、クラッカー、バナナ 海老ピラフ 豆腐サラダ オレンジ キャベツスープ 牛乳、ナポリタンソテー	27 豆乳、ボーロ、チェリー 冷し中華 かぼちゃサラダ バナナ 中華コーンスープ 牛乳、味噌ラスク	28 牛乳、せんべい、ぶどう ご飯 鰺の蒲焼 おくらの胡麻和え ミニトマト アメリカンチェリー とん汁風味噌汁 牛乳、手作りちんすこう	29 豆乳、ビスケット、オレンジ 食パン（ジャム） ホワイトシチュー 海藻サラダ メロン 小魚 麦茶、ふりかけおにぎり スルメ	30 牛乳、ウエハース、バナナ 中華そぼろ丼 切り干し大根のサラダ グレープフルーツ 水菜とエリンギの味噌汁 牛乳、宝石グミ、ビスケット	

※　都合により献立が変更になる場合があります。

食中毒予防
６つのポイント

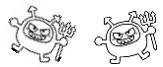
食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に充分注意して下さい。

①買物…肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。

②保存…冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。

③料理の下準備…魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをし、切った後のまな板、包丁は熱湯消毒してから使う。

④調理…生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。

⑤食事の時…食卓につく前に石けんで手洗いする。

⑥後片づけ…食器類はよく洗い、ふきんは熱湯で5分以上煮る。あまった食品は冷蔵し、食べるときは充分加熱する。