




月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
				1 牛乳 米菓 かつおごし御飯 豚肉と野菜の カレー炒め		2 牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 鶏肉のトマト煮		3 牛乳 米菓 麦御飯 さわらとごぼう の煮つけ		4 牛乳 お菓子(あられ) 焼うどん うどん 豚肉 たまねぎ 塩 キャベツ にんじん 油 しょうゆ みりん かつお			
		園基準		6月1日平均		ブロッコリーの 黒ごまサラダ チンゲン菜の すまし汁		野菜炒め かぼちゃスープ		キャベツの 胡麻マヨあえ ほうれん草の みそ汁		白菜のすまし汁 豆腐 はくさい えのき にんじん ほうれんそう だし しょうゆ	
		エネルギー 461		475		たんぱく質 17.3		19.6		脂質 14.9		16	
		カルシウム 211		261		鉄 2.3		2.1		カルシウム 211		261	
6 牛乳 米菓 御飯 鮭のムニエル キャベツのベーコン ドレッシング なすのみそ汁 牛乳 ひじきドーナツ ブルーン		7 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 白菜のすまし汁 お茶 きなことごまの カップケーキ シレソノフルー ツ		8 牛乳 米菓 御飯 いわしカリカリ チーズ焼き ブロッコリーと 豆腐のサラダ そうめん汁 牛乳 中華風りんごの 包揚げ メロン		9 牛乳 お菓子(クッキー) 菜飯 納豆ボール さっぱりポテト サラダ 夏野菜の豚汁 牛乳 たいす 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 塩 豚肉 なら 干しえび かつお節 ごま油 ソース ケチャップ あおのり ねぎ りんご		10 牛乳 米菓 麦御飯 あじのマリネ 小松菜の おかかあえ 中華白菜スープ 牛乳 牛乳 お菓子 ハナナ		11 牛乳 お菓子(あられ) ちゃんぽん ラーメン 里芋のそぼろか け 牛乳 牛乳 お菓子 ハナナ			
13 牛乳 米菓 そらまめ御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーと きのこのごま和 え 春雨のすまし汁 牛乳 おからスティッ ク ブルーン		14 牛乳 お菓子(煎餅) パン ハニースパイ シーチキン 華風和え コーンスープ お茶 五平餅 オレンジ		15 牛乳 米菓 御飯 肉豆腐 にんじんシリシ リ すまし汁 牛乳 じゃがおやき メロン		16 牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 あじの香り焼き コールスロー サラダ 長芋の味噌汁 牛乳 おに蒸しパン りんご		17 牛乳 米菓 麦御飯 鯖の野菜衣揚げ キャベツとおく らの和え物 五目みそ汁 牛乳 牛乳 お菓子 ハナナ		18 牛乳 お菓子(あられ) たりやき野菜丼 わかめスープ 牛乳 牛乳 お菓子 ハナナ			
20 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 マーボー豆腐 もやし納豆和 え 豚汁 牛乳 ほうれん草のクルクル クッキー りんご		21 牛乳 お菓子(煎餅) 枝豆とじゃこの 御飯 鶏つくねの あんかけ ビーマンの ツナあえ かき卵汁 牛乳 豆腐団子 シレソノフルー ツ		22 牛乳 米菓 御飯 あじのフライ チーズ風味 キャベツのツナ レーズンサラダ もやしのみそ汁 牛乳 アップルポテト ブルーン		23 牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 ハンバーグ ほうれん草と 油揚げのお浸し けんちんみそ汁 牛乳 チーズラスク メロン		24 牛乳 米菓 麦御飯 白身魚の照り焼 き 白菜とハムの サラダ 納豆のみそ汁 牛乳 牛乳 お菓子 ハナナ		25 牛乳 お菓子(あられ) ビーフン 豆腐のすまし汁 牛乳 牛乳 お菓子 ハナナ			
27 牛乳 米菓 御飯 鶏肉の カレーパン粉焼 き 豆腐のサラダ ほうれん草の すまし汁 牛乳 じゃこチヂミ りんご		28 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 あさりのかき揚 げ パンパンジー のっぺい汁 牛乳 味噌ごまの カップケーキ ハナナ		29 牛乳 米菓 夏野菜カレー 小松菜のサラダ 牛乳 ウィンナー 小麦粉 ホットケーキ 粉 豆乳 卵 油 ブルーン		30 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 鯖の塩焼き 小松菜のごまあ え 豆腐のみそ汁 牛乳 お茶 お菓子 ハナナ		 <p>6月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期になります。 食中毒予防にまず大切なのは『手洗い・うがい』です。 親子で丁寧に手を洗うこと、うがいなどを振り返ってみてください。 食中毒だけでなく他の病気などの予防にもなりますので一石二鳥です。</p>					