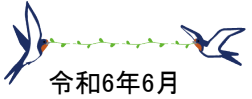




予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	467	18	13.6	1.7
3～5歳児	484	19	14.1	1.8



令和6年6月

					1日(土)
					♡おたのしみ
					中央ながかみこども園
					☆おたのしみ
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 豚肉の西京焼き 玉ねぎのおかかサラダ 若竹汁	夏野菜そうめん かぼちゃのチーズ焼き 果物	ご飯 魚のごまじょうゆ焼き ひじきの和風マヨサラダ 豆腐と青菜の味噌汁	麻婆茄子丼 チレギサラダ にらと玉ねぎとコーンの中華スープ 果物	チキンライス ビーンズスープ 千切り野菜のサラダ 果物	中央ながかみこども園
☆野菜ジュース蒸しパン・牛乳	☆ツナの炊き込みごはん	☆中華あんまん・牛乳	☆りんごジャムのヨーグルト・クラッカー	☆あじさいゼリー・牛乳	☆おたのしみ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
肉味噌丼 コロコロサラダ お麩と青菜のすまし汁 果物	ご飯 厚揚げの五目旨煮 小松菜のごま和え 大根とわかめの味噌汁	納豆ねばねばご飯 魚のムニエル ひじきとちくわの煮物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	ロールパン ハヤシチュー コールスローサラダ 果物	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのゆかり和え エリンギとなめこの味噌汁	中央ながかみこども園
☆シュガーパイ・牛乳	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆白桃ゼリー・牛乳	☆パスタ・牛乳	☆野菜マフィン・牛乳	☆おたのしみ
17日(月)	18日(火) ファミリーデー	19日(水) ファミリーデー	20日(木) ファミリーデー	21日(金)	22日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 豚しゃぶ梅サラダ 味噌けんちん汁 果物	サラダうどん ジャーマンポテト 果物	ご飯 魚の塩麩焼き 切干大根の煮物 なすととうがんの赤だしの味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとマカロニのサラダ なめこと玉ねぎの味噌汁	お弁当の日	中央ながかみこども園
☆芋ごまがらめ・牛乳	☆揚げパン・牛乳	☆わらびもち・牛乳	☆豆乳プリン	☆ココアクッキー・牛乳	☆おたのしみ
24日(月)	25日(火) 誕生会	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 たけのこ入り千草焼き グリーンサラダ なすと玉ねぎの味噌汁	小松菜ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 三色なます えのきと油揚げの味噌汁	ご飯 魚の梅味噌焼き ほうれん草ともやしと人参の煮浸し お麩とオクラのすまし汁	ご飯 甘酢あん肉団子 三色ナムル 春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ	夏野菜のドライカレー フレンチサラダ キャベツと卵のコンソメスープ 果物	中央ながかみこども園
☆じゃがいものガレット・牛乳	☆カステラ・牛乳	☆アイス	☆しらすトースト・牛乳	☆セサミスコーン・牛乳	☆おたのしみ

6月4日は“虫歯予防デー”

「よく噛む」と、どのような効果があるのでしょうか。噛むことで、唾液を分泌して歯を固く丈夫にし、**歯の病気予防**につながります。また、あごの筋肉の発達を促し、**消化を助ける働き**もあります。さらに、噛むことで脳内の満腹中枢を刺激し、食事を食べる速さや量を調節します。



元気な体で食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついている食品を食べて起こる病気です。健康なときに比べて、身体の抗体力が衰えているときが危ないと言われていました。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや朝食抜きなどで栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。食中毒予防の基本は「手洗い」です。**石けんを使った正しい手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。**



♡午前おやつ ☆午後おやつ

- ◆ファミリーデー 6月18日(火)
6月19日(水)
6月20日(木)
 - ◆誕生会 6月25日(火)
- ※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田