

食事の前に必ず手を洗いましょう

ジメジメとした梅雨がやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです！丈夫な歯で過ごすために歯磨きはもちろん、食生活も大切です。バイ菌に負けない負けない強い歯を作るためにも好き嫌いせず、何でも食べましょう。



献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	日			
2	月	トマトとなすのスパゲティ バイクドかぼちゃ バナナ	プレーンビスケット	もちもちパン
3	火	魚フライ 切干大根の酢の物 人参の甘煮 かんきつ	りんご寒天	黒ゴマきなこクッキー
4	水	アスパラガスとキャベツの味噌炒め チーズポテト バナナ	セサミトースト	おかかおにぎり
5	木	卵とじ ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆ炒り かんきつ	洋風おこし	みたらしポテト
6	金	若鶏のネギソースかけ 中華風サラダ バナナ	クラッカーとチーズ	ミルクくずもち
7	土	肉うどん かんきつ	バイクドポテト	♪ ♪ ♪
8	日			
9	月	焼魚 酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	ロールサンド	カレーピラフ
10	火	和風ハンバーグ 野菜ソテー トマト かんきつ	バナナヨーグルト	きなこラスク
11	水	鶏の照焼き 塩もみきゅうり スパゲティのカレーソテー バナナ	トーステッド チーズスティック	キャロットサブレ
12	木	肉みそ丼 大根ときゅうりの和風サラダ かんきつ	グレープゼリー	バイクドポテト
13	金	ポークビーンズ 小松菜の浸し バナナ	マカロニあべ川風	あじさいゼリー
14	土	焼きそば かんきつ	黒蒸しパン	♪ ♪ ♪
15	日			
16	月	ムニエル ごま酢あえ かぼちゃの甘煮 バナナ	ももヨーグルト	キャロットケーキ
17	火	お好み焼き 茹グリーンアスパラ かんきつ	クラッカーと チーズ	いももち
18	水	鶏肉の塩焼き もやしとピーマンのカレーソテー 人参の煮付 バナナ	きなこトースト	バリバリしらすスティック
19	木	魚の味噌焼き 短冊サラダ じゃがいもの煮付 かんきつ	バナナ	メロンパン
20	金	ハッシュドビーフ スティックきゅうり バナナ	カルピス寒天	ピザトースト
21	土	ミートスパゲティ かんきつ	ホットケーキ	♪ ♪ ♪
22	日			
23	月	炒め豆腐 粉ふきいも バナナ	サッポロポテト	フルーツ寒天
24	火	魚のコーンソースかけ さやいんげんのソテー 人参の甘煮 かんきつ	みかんヨーグルト	ブルーベリーチーズケーキ
25	水	焼うどん かえりの佃煮 バナナ	シュガートースト	お好みボール
26	木	豚の生姜焼き 茹で野菜 じゃこなす かんきつ	コーン入り カップケーキ	簡単どら焼き
27	金	魚の甘酢漬け スティックきゅうり じゃがいもきんぴら バナナ	ビスコ	かぼちゃクッキー
28	土	カレー かんきつ	きなこ入り 豆乳蒸しパン	♪ ♪ ♪
29	日			
30	月	コロッケ 塩もみきゅうり 人参の甘煮 ゼリー	たべっこどうぶつ	フルーツパフェ

