



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	ごはん 魚のごまみそ焼き (魚、ごま、生姜、みそ、砂糖、醤油、酒、みりん) ★五目ハリハリ漬け (切干大根、人参、ひじき、ちりめんじゃこ、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉ねぎ、人参、葱、いりこ、塩、醤油) 果物 豆乳ドーナツ (ミックス粉、卵、豆乳、油、グラニュー糖) 牛乳	ごはん ミートローフ (豚ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、コーン、パン粉、牛乳、塩、ケチャップ) ブロッコリーのごま酢和え (ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油、酢、砂糖) オニオンスープ (玉葱、人参、キャベツ、ウインナー、コンソメ) あじさいゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天、ヨーグルト、クラッカー)	チキンカレー (米、鶏肉、大豆水煮、人参、じゃが芋、グリーンピース、にんにく、油、カレールウ、醤油) スティック野菜 (きゅうり、人参、マヨネーズ) 果物 マラーカオ (小麦粉、B.P、卵、黒砂糖、牛乳、醤油、油) 牛乳	ロールパン 和風スパゲティ (スパゲティ、ベーコン、人参、ピーマン、玉葱、干し椎茸、しめじ、バター、醤油、塩、かつお節) ひじきのサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ) あさりのスープ (あさり、えのき、人参、卵、わかめ、コンソメ) 鮭おにぎり (米、鮭、ごま) 牛乳 チーズ	あなごごはん (米、あなご、ごぼう、人参、のり、醤油、砂糖、酒、みりん) 心のすまし汁 (玉ねぎ、えのき、ひ、葱、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳	
	7日(月)	8日(火) 音楽指導	9日(水)	10日(木) 神楽教室	11日(金) 運動教室(ゆり組)	
	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉ねぎ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、油) もやしと梅和え (もやし、キャベツ、人参、梅干し、醤油、ごま) 油揚げのみそ汁 (豆腐、油揚げ、人参、葱、いりこ、みそ) じゃがいももち (じゃが芋、片栗粉、粉チーズ、バター) 牛乳	ごはん ★鶏の塩こうじから揚げ (鶏肉、塩こうじ、にんにく、酒、小麦粉、片栗粉、油、生姜) 菜果サラダ (きゅうり、キャベツ、みかん、レズン、油、酢、こしょう、塩、砂糖) ココロスープ (じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、コンソメ) フローズンヨーグルト (ヨーグルト、生クリーム、白桃、パイナップル、みかん、グラニュー糖)	あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、塩、こしょう、ごま油、醤油、片栗粉、鶏がらだし、油) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖) 卵スープ (卵、人参、しめじ、チンゲン菜、鶏がらだし) 果物 のりむすび (米、塩、おむすびのり) チーズ	ごはん 炒りとうふ (豆腐、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、竹輪、グリーンピース、干し椎茸、卵、油、醤油、砂糖) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨネーズ) なめこのみそ汁 (大豆、なめこ、玉葱、葱、いりこ、みそ) ブルーチェ (ブルーチェの素、牛乳) クラッカー	ごはん ししゃもの天ぷら (ししゃも、青のり、天ぷら粉、油) トマトときゅうりの酢みそ和え (トマト、きゅうり、わかめ、鶏ささみ、みそ、酢、砂糖、ごま油) じゃが芋のすまし汁 (じゃが芋、玉葱、油揚げ、葱、塩、いりこ、醤油) 果物 ジャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、ピーマン、玉葱、人参、コーン、コンソメ、マーガリン、塩、こしょう) キャベツとわかめのみそ汁 (キャベツ、わかめ、葱、みそ、いりこ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	14日(月)	15日(火) 水泳教室	16日(水) 遊びまじょうの会	17日(木) 健康診断	18日(金) 運動教室(ひまわり組)	
	ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油) 納豆和え (ほうれん草、人参、キャベツ、もみり、ひきわり納豆、醤油) 大根のみそ汁 (大根、人参、厚揚げ、わかめ、いりこ、みそ) フルーツポンチ (寒天、砂糖、バナナ、白桃、みかん、パイナップル、キウイ)	真沢山みそちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、干し椎茸、かまぼこ、きくらげ、エビ、絹さや、にんにく、醤油、砂糖、ごま油、こしょう、鶏がらだし、みそ) 小松菜のごま和え (小松菜、ごま、醤油) 金時豆の煮物 (金時豆、砂糖、醤油、塩) 果物 南瓜まんじゅう (小麦粉、B.P、南瓜、砂糖、あんこ) 牛乳	ごはん 豆腐の中華風かにあんかけ (豆腐、かにかま、葱、葱、しめじ、チンゲン菜、生姜、油、鶏がらだし、酒、片栗粉、塩、こしょう、ごま油) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう) コンソメスープ (キャベツ、玉葱、人参、コンソメ) じゃこトースト (食パン、しらす、チーズ、マーガリン) 牛乳	親子丼 (米、鶏肉、玉葱、人参、干し椎茸、葱、卵、油、砂糖、薄口醤油、みりん) もやしのナムル (小松菜、人参、もやし、コーン、砂糖、醤油、酢、ごま油) さつま芋のみそ汁 (さつま芋、豆腐、油揚げ、玉葱、わかめ、みそ、いりこ) 果物 和風豆乳ゼリー (豆乳、寒天、砂糖、牛乳、黒砂糖、きな粉)	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、こんにゃく、生姜、みそ、砂糖、醤油、みりん) ブロッコリーのごまサラダ (ブロッコリー、人参、ごま、マヨネーズ) キャベツのすまし汁 (キャベツ、玉葱、卵、わかめ、醤油、塩、いりこ) 人参蒸しパン (ミックス粉、牛乳、人参、オレンジジュース、卵、砂糖、バター、油) 牛乳	ハヤシライス (米、牛肉、にんにく、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ハヤシルウ、グリーンピース) コンソメスープ (キャベツ、人参、しめじ、コンソメ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	21日(月) 誕生日会	22日(火) 水泳教室	23日(水) 総合避難訓練	24日(木) 神楽教室	25日(金)	
	ごはん チキンカツ (鶏肉、にんにく、酒、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油) ひじきの煮物 (ひじき、人参、大豆、油揚げ、砂糖、醤油、油) もやしとコーンのスープ (コーン、もやし、人参、わかめ、コンソメ) 果物 グリーンあんみつ (白桃、みかん、キウイ、あんこ、寒天、砂糖、アイスクリーム)	きつねうどん (うどん、玉ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、葱、かつお節、昆布、塩、醤油、みりん、酒、砂糖) ブロッコリーとえのきのサラダ (ブロッコリー、えのき、人参、ツナ、酢、醤油、ごま油、砂糖) あさりのしぐれ煮 (水菜あさり、生姜、醤油、みりん、酒、砂糖) 果物 ヨーグルト	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、酒) ココロサラダ (きゅうり、人参、さつま芋、チーズ、マヨネーズ、酢、レモン汁) 野菜スープ (玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、しめじ、チンゲン菜、コンソメ) プリン (牛乳、卵、砂糖)	三色丼 (米、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、生姜、砂糖、醤油、油) かぼちゃ煮 (かぼちゃ、砂糖、醤油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、えのき、人参、葱、いりこ、みそ) 果物 ピザ (ピザ生地、玉葱、チーズ、ピーマン、ウインナー、コーン、ケチャップ) 牛乳	ごはん ジャーマンポテト (じゃが芋、人参、玉葱、ウインナー、しめじ、パセリ、にんにく、バター、コンソメ、こしょう) 春雨の酢の物 (春雨、きゅうり、ハム、人参、ごま、醤油、砂糖、酢) ニラスープ (にら、玉ねぎ、コーン、わかめ、鶏がらだし) おかかおにぎり (米、かつお節、ごま、塩、醤油、みりん) 牛乳 チーズ	ひじきごはん (米、鶏肉、人参、しらす、ひじき、油揚げ、薄口醤油) じゃが芋とわかめのみそ汁 (じゃが芋、わかめ、玉葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>★今月の新メニュー★ 8日 鶏の塩こうじから揚げ</p> <p>★かみかみメニュー★ 1日 五目ハリハリ漬け</p>		
おやつ	ごはん 鶏肉の梅焼き (鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖、酒、醤油) 切干大根のサラダ (切干大根、人参、ほうれん草、ツナ、ごま、醤油、砂糖、酢) 厚揚げののろみ汁 (厚揚げ、もやし、人参、葱、しめじ、いりこ、醤油、塩、片栗粉) チーズトースト (食パン、粉チーズ、グラニュー糖、マーガリン) 牛乳	ごはん 魚の香草焼き (魚、塩、こしょう、酒、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブ油、粉チーズ) 小松菜のコーンとえ (小松菜、コーン、醤油) 真だくさんみそ汁 (じゃが芋、人参、大根、玉ねぎ、しいたけ、葱、いりこ、みそ) 甘納豆蒸しケーキ (ミックス粉、卵、牛乳、砂糖、ほうれん草、甘納豆、油) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 (豆腐、豚ミンチ、人参、玉葱、葱、干し椎茸、葱、みそ、ごま油、片栗粉、醤油、生姜、にんにく、砂糖) もやしのゆかり和え (もやし、キャベツ、人参、醤油、ゆかり粉) あさりのすまし汁 (あさり、えのき、玉葱、わかめ、醤油、塩、いりこ) カルピスゼリー (カルピス、寒天、白桃) ウエハース			<p>6月4日はむし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることが心掛け、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。</p>