



献立予定表



令和6年度
あけぼの保育園



	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1 土	牛乳	五目うどん じゃが芋と豚のバター醤油炒め パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ
2 日			
3 月	牛乳	カレイの磯辺揚げ キャベツとささみの甘酢和え 大根の味噌汁	牛乳 キャラメルバナナマフィン
4 火	牛乳	松風焼き かみかみサラダ オクラのすまし汁	麦茶 いちごヨーグルトババロア
5 水	牛乳	サケの味噌チーズ焼き ほうれん草のおかか和え ワンタンスープ	牛乳 シュガーラスク
6 木	牛乳	鶏肉のオイスター焼き 切り干し大根と大豆の煮物 さつま芋の味噌汁	牛乳 たこ焼き
7 金	牛乳	サワラの和風あんかけ ブロッコリーの昆布和え 茄子のスープ	牛乳 かえるさんの蒸しパン
8 土	牛乳	保育参観 豚丼 ひじきのマヨサラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 せんべい
9 日			
10 月	牛乳	牛肉のスタミナ炒め わかめとオクラの和え物 ほうれん草の味噌汁	牛乳 とうもろこしのすり身揚げ
11 火	牛乳	サバのかば焼き 小松菜のソテー えのきのすまし汁	牛乳 キャラメルシュガーパイ
12 水	牛乳	全粒粉パン 茄子と南瓜のグラタン キャベツと胡瓜のごま和え 枝豆スープ	牛乳 あじさいゼリー
13 木	牛乳	魚のコーンマヨ焼き 高野豆腐の煮物 なめこのスープ	牛乳 マーブルケーキ
14 金	牛乳	タンダリーチキン 春雨と炒り卵の酢の物 もずくの味噌汁	牛乳 アーモンドビスコッティ
15 土	牛乳	野菜ラーメン ぎょうざ 桃缶	牛乳 あじさいメロンパン
16 日			
17 月	牛乳	アカウオのみぞれかけ コロコロサラダ 板ふの味噌汁	牛乳 シリアルバー
18 火	牛乳	豚肉とれんこんの炒め物 ひじきと小松菜のごま酢和え かきたま汁	牛乳 メープルマフィン
19 水	牛乳	サケの塩焼き がめ煮 もやしの味噌汁	牛乳 ハムチーズトースト
20 木	牛乳	おたんじょう会 ポテトコロッケ レタスとわかめのサラダ コンソメジュリエヌ	ジョア かたつむりケーキ
21 金	牛乳	サワラの西京焼き 厚揚げと小松菜の煮浸し 鶏とごぼうのすまし汁	牛乳 フルーツゼリー
22 土	牛乳	和風スパゲティ アスパラと胡瓜のマヨサラダ コンスープ	麦茶 みたらし団子
23 日			
24 月	牛乳	ヤンニョムチキン風 白菜とツナのゆかりサラダ 春雨スープ	牛乳 ふがし
25 火	牛乳	カレイのタルタル焼き 揚げ茄子の煮浸し じゃが芋の味噌汁	牛乳 甘食
26 水	牛乳	麻婆豆腐 もやしとオクラの和え物 中華コーンスープ	牛乳 クッキー
27 木	牛乳	サバの味噌煮 切り干し大根のサラダ ほうれん草のすまし汁	牛乳 ホットドック
28 金	牛乳	カレーライス トマトサラダ ヨーグルト	牛乳 ミニキッシュ
29 土	牛乳	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯) ちくわの磯辺揚げ しめじの味噌汁	牛乳 水まんじゅう

6月4日～10日は歯と口の健康週間

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」(手を洗うなど)、「増やさない」(低温で保存するなど)、「やっつける」(中心部までしっかり加熱するなど)が大切です。特に子どもは、食中毒になると症状が「おもくなりやすい」ので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？この1週間をきっかけにして、ご家庭で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



かむことと脳の関係とは？

かむことで、あごの筋肉が動き周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果があります。



※ 場合によって献立を変更する場合がありますのでご了承ください。