

6月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児	主食	副食	おやつ
		10時おやつ			
1	月	鉄&Caウエハース	ごはん	豆腐のけんちん煮 ジャーマンポテト みそ汁(にら・卵)	バナナ
2	火	動物ビスケット	ごはん	チンジャオロース もやしの胡麻和え スープ(なると・わかめ)	ハーベスト・牛乳
3	水	卵ボーロ	ごはん	煮魚(カジキ) バンバンジーサラダ みそ汁(ねぎ・なめこ)	黒糖ロールパン・牛乳
4	木	クッキー	パン	ローストチキン ほうれん草としめじのソテー 豆腐スープ	ヨーグルト
5	金	フルーツゼリー	めん	焼きそば ナゲット スープ(小松菜・えのき)	ビスコ・リンゴジュース
6	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
8	月	バナナ	ごはん	親子丼 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(ふ・ほうれん草)	アスパラビスケット・牛乳
9	火	ウエハース	ごはん	ポークカレー ヨーグルト	チョコチップパン・牛乳
10	水	せんべい	ごはん	いわしのみぞれ煮 小松菜と卵の炒め物 根菜汁	ビスケット・牛乳
11	木	ビスコ	パン	コロケ ブロッコリーマヨネーズ スープ(玉ねぎ・コーン)	せんべい・牛乳
12	金	卵ボーロ	ごはん	マーボー豆腐 スープ(えのき・にら) バナナ	プリン
13	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
15	月	アスパラガス	ごはん	鮭の塩焼き 人参しりしり みそ汁(豆腐・葱)	カルシウムせんべい・牛乳
16	火	ハーベスト	ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	動物ビスケット・牛乳
17	水	せんべい	ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきと油揚げの煮もの なめこ汁	スティックパン・牛乳
18	木	クッキー	パン	豚肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのガーリック炒め	アスパラビスケット・牛乳
19	金	バナナ	めん	和風スパゲッティ ウィンナーソテー コーンクリームスープ	鉄&Caウエハース・ゼリー
20	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
22	月	カルシウムせんべい	ごはん	さつま揚げの煮付け ひじきの和風サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	バナナ
23	火	ビスケット	ごはん	豚肉と生揚げの味噌炒め 胡瓜ともやしのサラダ すまし汁(ふ・にら)	せんべい・牛乳
24	水	ウエハース	ごはん	豆腐ハンバーグ 小松菜のおかか和え ぶた汁	ミニクリームパン・牛乳
25	木	イチゴヨーグルト	パン	白身フライ マカロニサラダ オニオンスープ	ビスコ・リンゴジュース
26	金	アスパラガス	ごはん	生揚げのカレー煮 バナナ	鉄&Caウエハース・ゼリー
27	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
29	月	せんべい	めん	冷やし豚しゃぶうどん しゅうまい	ハーベスト・牛乳
30	火	卵ボーロ	ごはん	春巻 ほうれん草とツナのうま煮 豆腐スープ	動物ビスケット・牛乳

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。
味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、きちんと予防しましょう。

～食中毒を予防する3つのポイント～

1. つけない 手は石けんで、洗える食材は流水でしっかり洗う
2. 増やさない 冷凍食品は、室温での解凍は避ける 作った料理は早めに食べきる
3. やっつける しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意 調理器具は使ったらすぐに洗う

コロナ禍以降、手洗いの習慣がついてきていますが、手洗いは簡単でとても有効な予防法です。
無意識に顔を触る子供たちには特に、こまめに手洗いをさせましょう。