



6月のメニュー

ARINKOMURA

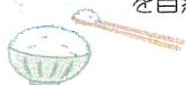
日	献立	3時おやつ
1 (月)	マーボー丼 ジャガ芋炒め煮 中華風かきたま汁 果物	麦茶 ホットケーキ
2 (火)	わかめごはん 豚肉の生姜焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	麦茶 フレンチトースト
3 (水)	ごはん 白身魚のフライ 春雨サラダ すまし汁 果物	麦茶 うどん
4 (木)	ロールパン チキン南蛮 おひたし 味噌汁 果物	麦茶 鮭おにぎり
5 (金)	スパゲッティミートソース 花野菜サラダ きのこスープ 果物	麦茶 シュガートースト
6 (土)	ごはん チキンシチュー きんぴらごぼう 果物	麦茶 リンゴゼリー
8 (月)	オムライス 大学いも ジュリエンヌスープ 果物	麦茶 蒸しパン
9 (火)	ごはん はんぺんフライ おひたし 味噌汁 果物	麦茶 うどん
10(水)	ごはん たらのケチャップソース ジャガ芋金平 味噌汁 果物	麦茶 ドーナツ
11(木)	ひじきごはん ミートボール かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	牛乳 ホットケーキ
12(金)	けんちんうどん 卵豆腐 あさづけ 果物	麦茶 お好み焼き
13(土)	ごはん 肉じゃが ごまあえ 味噌汁 果物	麦茶 ヨーグルト
15(月)	わかめごはん 煮魚 マヨネーズサラダ 味噌汁 果物	麦茶 さつま芋スティック
16(火)	焼きそば しらす入り卵焼き わかめスープ 果物	麦茶 おにぎり
17(水)	ごはん 鮭のムニエル サラダ 味噌汁 果物	麦茶 餃子の皮ピザ
18(木)	ロールパン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ すまし汁 果物	牛乳 焼いも
19(金)	ごはん 豚肉の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ 果物	麦茶 シュガーラスク
20(土)	ポークカレー ゆで卵 春雨サラダ 果物	麦茶 オレンジゼリー
22(月)	ごはん いりどり マカロニサラダ 味噌汁 果物	麦茶 お好み焼き
23(火)	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	牛乳 蒸しパン
24(水)	ハヤシライス コールスローサラダ 豆腐スープ 果物	麦茶 コロッケ
25(木)	やきとり丼 スティック野菜 ミネストローネ 果物	麦茶 焼きそば
26(金)	ロールパン ブイヤベース風 もやしナムル 果物	麦茶 うどん
27(土)	卵とじうどん ウィンナー天ぷら おひたし 果物	麦茶 ヨーグルト
29(月)	ナポリタン マセドアンサラダ 春雨スープ 果物	麦茶 おにぎり
30(火)	味噌ラーメン 塩昆布和え シューマイ 果物	麦茶 きな粉ラスク

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。 *仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

(月・金・土チーズ 水ヨーグルト 火・木野菜クラッカーです)

しっかり噛んで食べよう

食べ物は、ひと口 30 回以上噛みましょう。よく噛むと、食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が残っている時は、飲み物を口の中に入れて流し込むのではなく、よく噛んで細かくなった食べ物を自然と飲み込んでいくように声掛けをしながら食べましょう。



食育だより

食中毒に気をつけて


気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時季です。食事を作る時は、以下のことに気をつけましょう。

- ①手や調理器具は清潔にする
- ②肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤生鮮食品は新鮮なものを使う



《 マセドアンサラダ 》 6/29 献立

マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」を意味しています。マセドアンサラダは、材料を小さな角切りにしてマヨネーズを和えて食べる、とても簡単で彩り豊かな栄養たっぷりのサラダです。




チーズスフレ



かしわ餅(3時のおやつ)

誕生日会メニュー(5月)