

くるみの部屋 6月 予定献立表			午 前 食 10:00より						午 後 食 2:00より					
			7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月頃～(完了期食)		7ヶ月～8ヶ月(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月頃～(完了期食)	
	日	曜日	おかゆ すまし汁 (わかめ・麩)	マーボ豆腐 そら豆 やわらか煮	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩)	マーボ豆腐 そら豆 やわらか煮	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	くだもの	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	くだもの
15	水		おかゆ すまし汁 (わかめ・麩)	マーボ豆腐 そら豆 やわらか煮	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩)	マーボ豆腐 そら豆 やわらか煮	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	くだもの	みそ雑炊 (大根・さつま芋)	くだもの
26 30	木		おかゆ みそ汁 (豆腐・なめこ)	鶏団子 人参・いんげん のゴマ和え	硬がゆ みそ汁 (豆腐・なめこ)	鶏団子 人参・いんげん のゴマ和え	軟飯 みそ汁 (豆腐・なめこ)	くだもの	パンがゆ (野菜スープ)	トマトスープ	パンがゆ (牛乳)	トマトスープ	食パン	トマトスープ
317	金		おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	魚のすり流し わかめと麩の やわらか煮	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	魚のすり流し わかめと麩の やわらか煮	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	くだもの	しらすうどん	(大根・人参)	しらすうどん	(大根・人参)	しらすうどん	(大根・人参)
418	土		くたくたうどん (玉ねぎ・人参)	豆腐のしらす あんかけ	硬がゆ くたくたうどん (玉ねぎ・人参)	豆腐のしらす あんかけ	軟飯 くたくたうどん (玉ねぎ・人参)	くだもの	おかゆ みそ汁 (キャベツ・麩)	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麩)	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩)	くだもの	おかゆ みそ汁 (キャベツ・麩)	くだもの
620	月		おかゆ みそ汁 (キャベツ・麩)	ハンバーグ かぼちゃといん げんの煮物	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麩)	ハンバーグ かぼちゃといん げんの煮物	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩)	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参)	けんちん雑炊 (大根・人参)	けんちん雑炊 (大根・人参)	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参)	くだもの
721	火		おかゆ すまし汁 (わかめ・絹さや)	魚のすり流し 大根・人参の 煮物	硬がゆ すまし汁 (わかめ・絹さや)	魚のすり流し 大根・人参の 煮物	軟飯 すまし汁 (わかめ・絹さや)	くだもの	パンがゆ (野菜スープ)	じゃが芋 スープ	パンがゆ (牛乳)	じゃが芋 スープ	食パン	じゃが芋 スープ
822	水		パンがゆ (野菜スープ)	二色スープ ミートローフ すり流し	パンがゆ (牛乳)	二色スープ ミートローフ すり流し	食パン	くだもの	おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの	おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの
923	木		おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ)	野菜入り ハンバーグ すり流し	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ)	野菜入り ハンバーグ すり流し	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ)	くだもの	わかめ雑炊 (大根・人参)	わかめ雑炊 (大根・人参)	わかめ雑炊 (大根・人参)	くだもの	わかめ雑炊 (大根・人参)	くだもの
1024	金		おかゆ みそ汁 (大根・わかめ)	豆腐のそぼろ あんかけ	硬がゆ みそ汁 (大根・わかめ)	豆腐のそぼろ あんかけ	軟飯 みそ汁 (大根・わかめ)	くだもの	洋風うどん (トマト・いんげん)	洋風うどん (トマト・いんげん)	洋風うどん (トマト・いんげん)	くだもの	洋風うどん (トマト・いんげん)	くだもの
1125	土		おかゆ すまし汁 (わかめ・麩)	キャベツの そぼろ煮	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩)	キャベツの そぼろ煮	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	みそ雑炊 (さつま芋・玉ねぎ)	みそ雑炊 (さつま芋・玉ねぎ)	みそ雑炊 (さつま芋・玉ねぎ)	くだもの	みそ雑炊 (さつま芋・玉ねぎ)	くだもの
1327	月		おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	鶏ハンバーグ すり流し	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	鶏ハンバーグ すり流し	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの	おかゆ すまし汁 (わかめ・麩)	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩)	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	おかゆ すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの
1428	火		おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	魚と野菜の 煮物すり流し	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	魚と野菜の 煮物すり流し	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	くだもの	パンがゆ (野菜スープ)	キャベツスープ	パンがゆ (牛乳)	キャベツスープ	蒸しパン	キャベツスープ
29☆	水		パンがゆ (野菜スープ)	トマトスープ じゃが芋のお焼き すり流し	パンがゆ (牛乳)	トマトスープ じゃが芋のお焼き すり流し	パン	くだもの	おかゆ みそ汁 (大根・わかめ)	硬がゆ みそ汁 (大根・わかめ)	軟飯 みそ汁 (大根・わかめ)	くだもの	おかゆ みそ汁 (大根・わかめ)	くだもの
2016年6月1日														

旬の食材

グリーンピース・そら豆・いんげん
じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり
なす・トマト

食中毒予防のポイント！

6月の梅雨から夏にかけて、食中毒が増えてきます。食中毒の原因となる細菌は、私たちの身近なところ、自然界に多く生息しているので、食中毒をおこさないよう心掛けが大切です。

<菌をつけない・増やさないポイント>

- ① 石けんで手を洗い、しっかり汚れを落とす。
- ② タオルや布巾は乾燥させた清潔なものを使用する。
- ③ 買ってきたものは、すぐに冷蔵庫にしまう。
- ④ サラダなどに利用する生食用食材は、流水でよく洗う。
- ⑤ 加熱用食材は、中心部が75℃、1分以上加熱する。
- ⑥ 卵や肉などは早めに調理し、作り置きしない。
- ⑦ 残り物は、冷ましてから冷蔵庫に入れ、加熱してから食べる。
- ⑧ 魚や肉などを調理した包丁とまな板は、洗剤で洗った後に熱湯消毒をする。

子どもは大人に比べ抵抗力も弱いので、より一層気をつけましょう。

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

りすのき保育園

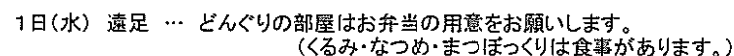
食中毒予防のポイント！

＜菌をつけない・増やさないポイント＞

- 子どもは大人に比べ抵抗力も弱いので、より一層気をつけましょう。

今年もどんぐりの部屋で梅干し・梅ジュース作りをしました！

あじ・アスパラガス
グリンピース・空豆・いんげん
じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり
なす・ピーマン・トマト・レタス・赤しそ
びわ・サくらんぼ・メロン・甘藷・梅



29日(水) 誕生会 … 誕生会ケーキでお祝いをします。

- ☆ 食事のときはおかわりを用意しています。
- ☆ 夕方お茶や牛乳を飲んで水分補給をしています。
- ☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。



＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに
記号表示をします。アレルギーの
あるお子さんには個々に合わせた
代替食を用意します。

- ★ 鶏卵 そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
● 牛乳・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつの
上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の
摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

甘夏・サクランボ・メロン・デラウエア
びわ・りんご・バナナ
から選んで食べています。

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。