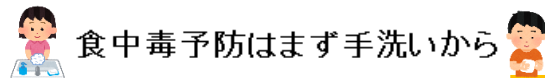


令和8年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表



食中毒予防はまず手洗いから

外出先から帰った時・トイレの後・調理を始める前、生ものをさわった時、食事を
する前はしっかり洗いましょう



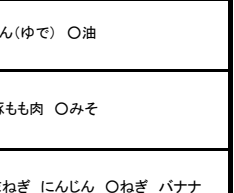
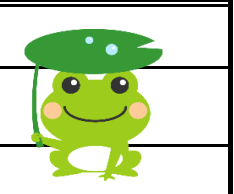
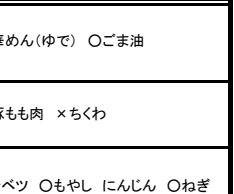
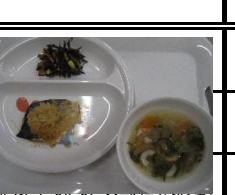
この歌に合わせて手を洗えばバイキンもさよなら！
ごはんもおいしく食べられます。おうちでもぜひやってみてね！

きらきら星のメロディに合わせてやってみよう♪

- ①手を洗いましょう 上手にできるかな？水で濡らして♪
- ②石鹸つけて泡をよく立て準備はできた♪
- ③手のひら5回、手の甲5回、反対5回♪
- ④指の間も5回、親指5回、反対5回♪
- ⑤爪の間も5回、反対5回♪
- ⑥手首を5回、反対5回♪
- ⑦水できれいに流して♪
- ⑧タオルで拭いたら出来上がりピッカピッカになりました♪



旬の食材
カレイ トマト
ピーマン
さやいんげん
たまねぎ
きゅうり にら
メロン

月	火	水	木	金	土
1 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁(わかめ)	2 カレイの塩焼き シルバーサラダ ばち汁	3 スタミナチキン ほうれん草のしらすあえ オニオンスープ バナナケーキ	4 きすのカレー揚げ 根菜きんぴら みそ汁(かぼちゃ)	5 他人煮 大根サラダ さつま芋スティック	6 豚みそうどん バナナ
					
8 ししゃものエスカベージュ スパゲティソース コーンスープ	9 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢 すまし汁(大根)	10 鮭の黄金焼き ブロッコリーののり和え みそ汁(豆腐) カタツムリサンド	11 豚肉のソースマリネ みそ汁(じゃが芋) ゆでとうもろこし (0~2歳ふかし芋)	12 肉豆腐 ミニコロッケ 三色野菜の香りあえ	13 ハンバーガー ジュース・バナナ
					
15 高野豆腐の卵とじ かぼちゃ挽肉サンド ゆかりきゅうり	16 ローストチキン ラタトゥユ わかめスープ	17 さわらのレモン風味 チンゲン菜の和え物 すまし汁(かまぼこ) 水ようかん	18 姫路風おでん 白菜のおかかあえ シューマイ	19 さばの塩焼き ハムと野菜の三色和え みそ汁(油揚げ)	20 野菜たんめん バナナ
					
22 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁(もずく)	23 麻婆豆腐 ナムル ちくわのいかだやき	24 スパニッシュオムレツ ブロッコリーの昆布茶あえ きのこスープ 二色ドーナツ	25 お誕生日会 ハヤシライス スパゲティサラダ	26 あじのパン粉焼き ひじきの酢みそあえ みそ汁(ちくわ)	27 ホットドッグ ジュース・バナナ
					
29 肉じゃが 焼きししゃも コールスローサラダ	30 納豆のかき揚げ きゅうりのごま酢あえ みそ汁(なす)	6月4日から「歯と口の健康習慣」 ～健康な体は健康な歯と口から～ よく口を動かして食べると、だ液がたくさん出て消化がよくなり、歯と口の汚れを洗い流してくれます。虫歯を予防して大切な歯を守りましょう。			
		虫歯予防のポイント ①よく口を動かして食べる ②食べた後歯みがき(うがい)をする ③おやつは時間と量を決める ④歯につきやすいおやつは避ける			

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるもので
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※☞は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。