

月		火	水	木	金	土					
<p>こんだて</p> <p>梅雨の季節になりました。 湿度や気温が高くなると食べ物が腐りやすく、 食中毒が起きやすくなります。 食中毒や感染症予防には、食事の前の手洗いが大切です。 洗い残しのないよう丁寧に洗いましょう！</p> <p>4日~10日は 歯と口の健康習慣です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムを意識して取り入れる。(牛乳などの乳製品やひじきなどの海藻類…) ●バランスの良い食事は歯を強くする。 (歯の表面のエナメル質をつくる：レバー、卵、うなぎ、緑黄色野菜… (エナメル質の内側を強くする：ブロッコリー、ピーマン、じゃが芋…) ●よく噛んで食べる!! (歯の土台となるあごの成長も考え根菜類や乾物、魚介類などよく噛む食材を取り入れる。) 		<p>1</p> <p>ジュース かぼちゃサラダ ナゲット ヨーグルト</p> <p>カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) 今川焼き 牛乳</p> <p>ナゲット(卵、乳、小麦、大豆、鶏肉) ヨーグルト 牛乳</p> <p>米 かぼちゃ マヨネーズ 今川焼き(卵、小麦、大豆)</p> <p>人参</p>									
3	<p>ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 ●サバの照り焼き 付)野菜炒め きゅうりの中華風 グレープフルーツ</p> <p>たまごせんべい(卵、小麦、大豆) ふりふりおにぎり(じゃが)</p>	4	<p>ごはん えのきと豆腐のすまし汁 豚と根菜の煮物 ネバネバサラダ 歯と口の健康習慣ゼリー</p> <p>カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) バナナケーキ 牛乳</p>	5	<p>ごはん 里芋のみそ汁 ●ジャケのポテト焼き 小松菜と大根のお浸し オレンジ</p> <p>やわらかおかき(卵、大豆) きな粉トースト 牛乳</p>	6	<p>ビビンバ丼 もやしとわかめのスープ かぼちゃサラダ バナナ</p> <p>胚芽クッキー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ココアプリン 牛乳</p>	7	<p>ごはん ほうれん草のみそ汁 ●赤魚の香味焼き 付)インゲンとペーコンソテー わかめの中華サラダ ヨーグルト</p> <p>とろべー(卵、大豆) ツナマヨおにぎり</p>	8	 <p>園内消毒のため休園</p>
10	<p>焼肉丼 チンゲン菜のすまし汁 大根と人参のゴマ酢和え チーズ</p> <p>たまごせんべい(卵、小麦、大豆) ●ポテトサンド 牛乳</p>	11	<p>弁当会</p> <p>カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) スティックタルト(りんご) 牛乳</p>	12	<p>ごはん 白菜のすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 付)粉ふき芋 もやしの梅肉和え バナナ</p> <p>やわらかおかき(卵、大豆) カレーピラフおにぎり</p>	13	<p>五目ごはん 中華スープ しゅうまい ひじきのフレンチ和え ヨーグルト</p> <p>胚芽クッキー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) とうもろこし 野菜ジュース</p>	14	<p>ごはん 冬瓜のすまし汁 麻婆なす 春雨サラダ オレンジ</p> <p>とろべー(卵、大豆) アメリカドッグ 牛乳</p>	15	<p>ジュース かぼちゃサラダ ナゲット ヨーグルト</p> <p>カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) お米deメープルマフィン 牛乳</p> <p>ナゲット(卵、乳、小麦、大豆、鶏肉) ヨーグルト 牛乳</p> <p>米 かぼちゃ マヨネーズ メープルマフィン(卵、大豆)</p> <p>人参</p>
17	<p>ごはん 切干大根のみそ汁 鶏のさっぱり煮 ゴボウサラダ オレンジ</p> <p>たまごせんべい(卵、小麦、大豆) ●梅じそおにぎり(形を作ってみよう)</p>	18	<p>ごはん わかめのすまし汁 ホキのマヨネーズ焼き 付)小松菜とコンソテー ひじきサラダ バナナ</p> <p>カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) きんとんパイ 牛乳</p>	19	<p>ごはん レタスとしめじのスープ 鶏肉のバーベキュー風 付)ブロッコリーソテー 大根サラダ ヨーグルト</p> <p>やわらかおかき(卵、大豆) ●カスタードツイスト 牛乳</p>	20	<p>肉野菜そば かぼちゃのそぼろ煮 豚肉のコロッケ バナナ</p> <p>胚芽クッキー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ●ふりふりおにぎり(やさしい)</p>	21	<p>ごはん 小松菜のみそ汁 高野豆腐入りつくね焼き 付)ゆでブロッコリー キャベツサラダ グレープフルーツ</p> <p>とろべー(卵、大豆) カスタードワッフル 牛乳</p>	22	<p>ウインナーパン コンソープ チーズ バナナ</p> <p>カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) お米deジュークサータルト 牛乳</p> <p>ウインナー チーズ</p>
24	<p>ごはん とろろ昆布のすまし汁 ●タラの梅みそ焼き 付)パパイヤ/チー インゲンのササミマヨ和え バナナ</p> <p>たまごせんべい(卵、小麦、大豆) マシュマロサンド 牛乳</p>	25	<p>カレーライス コーンとキャベツのスープ マカロニサラダ グレープフルーツ</p> <p>カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) ●ふりふりおにぎり(のりかつお)</p>	26	<p>若菜ごはん さつま汁 ●ジャケの塩麹焼き 小松菜のツナ和え ヨーグルト</p> <p>やわらかおかき(卵、大豆) きな粉クッキー 牛乳</p>	27	<p>ごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 五目豆 もやしのナムル オレンジ</p> <p>胚芽クッキー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ●ジャムサンド 牛乳</p>	28	<p>ミートスパゲティ コンソープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>とろべー(卵、大豆) チーズケーキ 牛乳</p>	29	<p>ジュース かぼちゃサラダ ナゲット ヨーグルト</p> <p>カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) カスタードワッフル 牛乳</p> <p>ナゲット(卵、乳、小麦、大豆、鶏肉) ヨーグルト 牛乳</p> <p>米 かぼちゃ マヨネーズ ワッフル(小麦、卵、乳、大豆)</p> <p>人参</p>