



今月のテーマ 丈夫な歯をつくろう
 今月の目標 しっかり噛んで食べよう

平成27年5月29日
 城北アソカ保育園

6月に入り本格的な梅雨の季節がやってきます。この時期はジメジメうっとうしい天気が続くこともあり気温、湿度ともに高くなりますので体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒にも特に気を付けなくてはなりません。予防の基本は『手洗い』です!!石けんを使ってきちんとした手洗いを食事前にはもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

食中毒の3原則は①つけない②増やさない③やっつけるです。
 食品の取り扱いには十分に注意しましょう。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	さかなのあんかけ きりぼしのにももの	りんごのケーキ	胡瓜スティック
2	火	ポークケチャップ ポテトサラダ	ふくふくまめ	いりこ・かりんとう
3	水	けんちんじる あまずあえ	カルピスゼリー	クラッカーサンド
4	木	かみかみきんぴら しおっぺ	ボールドーナツ	こんぶ・じゃがりこ
5	金	さかなのみそマヨやき フレンチサラダ	たかなおにぎり	バナナヨーグルト
6	土	パン バナナ		
8	月	チャンプル きゅうりのうめじゃこあえ	カミカミラスク	メロン
9	火	さかなのさいきょうやき わふうサラダ ミネストローネ	あべかわ	こんぶ・せんべい
10	水	ピザバーグ きりぼしのサラダ グラッセ	コーンフレーク	チーズ
11	木	コロッケ(年長クッキング) もやしソテー いそあえ	ホットケーキ	いりこ・ビスコ
12	金	さかなのなんばんづけ なすのあまみそいため	フルーツヨーグルト	ジャムパン
13	土	かきあげうどん オレンジ		
15	月	しろみのうめマヨネーズやき カミカミサラダ わかめスープ	きんときまめのあまに	フルーチェ
16	火	しょうじんりょうり みそしる	かきごおり・いりこ	ミニトマト
17	水	すどり おかかあえ	フルーツしらたま	いりこ・黒棒
18	木	カレー ゆかりあえ	あじさいゼリー	枝豆
19	金	誕生会♪ かえるバーガー フライドポテト サラダ スープ メロン	おたのしみ	こんぶ・ゼリー
20	土	ごぼうのまぜこみピラフ にゅうめん オレンジ		
22	月	すいとんじる あげぶたのちゅうかあえ	もものムース	ジャムパン
23	火	ビーフシチュー ちゅうかサラダ	クッキー	焼き南瓜
24	水	さかなのタルタルソースかけ ピーナッツあえ	のむヨーグルト・オレンジ	こんぶ・丸ぼうろ
25	木	マーボー豆腐 ナムル	おきなわふうくずもち	コーンフレーク
26	金	オムレツ マカロニサラダ	えだまめ・こんぶ	いりこ・ウエハース
27	土	シチュー パン バナナ		
29	月	ロールキャベツ だいずのごもくに	おかずパン	オレンジ
30	火	さかなのカレーピカタ ごまあえ かぼちゃサラダ	カスタードクリームあえ	コーンパンケーキ

19日は誕生会の為、ご飯はいりません。土曜日はお箸と水筒だけ持って来て下さい。