＊　6月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
今月のお誕生日会は17日です。

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	月	タイピーエン・ビーンズサラダ・果物	菓子	菓子
2	火	魚のタルタルソース・温野菜・味噌汁	菓子	パイン蒸しパン
3	水	バンバンジー・ひじき炒め・納豆	菓子	魚肉ソーセージ
4	木	炒り豆腐・もやしとわかめのナムル	果物	そうめん汁
5	金	挽肉のポテト焼き・サラダ・コンソメスープ	菓子	ほうれん草スコーン
6	土	愛児弁当	菓子	菓子
8	月	ハヤシシチュー・もぐもぐゴンボー・果物	菓子	とうもろこし
9	火	竹輪の二色揚げ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
10	水	冷やし中華・レバニラ・納豆	菓子	ミルクくずもち
11	木	鮭の塩焼き・なすの煮びたし・豆腐汁	果物	チャポリタン
12	金	鶏肉と春雨の中華炒め・卵とわかめのスープ	菓子	お好み焼き
13	土	保育参観（パン・ジュース）	菓子	
15	月	のっぺい汁・小松菜サラダ・果物	菓子	菓子
16	火	豚カツ・温野菜・味噌汁	菓子	チーズ・菓子
⑰	水	いなり・すまし汁・サラダ・スパニッシュオムレツ・ゼリー	菓子	アップルケーキ
18	木	肉じゃが・きゅうりとカニ棒の酢の物・冷奴	果物	天平
19	金	五目ビーフン・中華風コーンスープ	菓子	セレクトおやつ（ゼリー）
20	土	愛児弁当	菓子	菓子
22	月	カレー汁・カムカムサラダ・果物	菓子	菓子
23	火	鶏肉のレモン煮・温野菜・味噌汁	菓子	スモア
24	水	ミートスパ・青梗菜と豆腐のチャンプル・納豆	菓子	いりこ・菓子
25	木	サバの味噌煮・海藻サラダ・豆腐汁	果物	ヨーグルト
26	金	つくねバーグ・サラダ・カロチンスープ	菓子	おにぎり
27	土	愛児弁当	菓子	菓子
29	月	クリームシチュー・バラエティサラダ・果物	菓子	菓子
30	火	魚の竜田揚げ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	シュガートースト

ジメジメとした梅雨の季節を迎えます。
この時期は、気温、湿度ともに高くなり、体調を 崩しやすくなります。
こまめに水分補給をして、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
また、湿度が高くなると心配なのが『食中毒』です。
手洗いをしっかり行い、「十分に加熱をする」「出来たらすぐに食べる」
「冷蔵庫で保存する」など、
食品管理に十分に気を付け食中毒を予防しましょう。