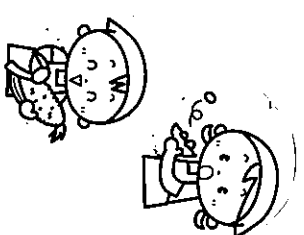


# 6月のメニュー

月	火	水	木	金	土
1 豚汁 卵としらすのバスケット 鮭のバター焼き ◎ナスの煮浸し	2 豚肉のピカタ 春雨の酢の物 かきたま汁 ◎マロッコリー和え	3 混ぜごはん 厚揚げ煮 ほうれん草のみそ汁 ◎あんかけ焼きそば	4 ツナじゃが シタスサラダ 豆腐のお吸い物 ◎魚のコーンマヨ焼き	5 和風バスケット 玉子焼き なすのみそ汁 ◎さつま芋の甘煮	6 焼き豚ラーメン 冷奴豆腐 チーズ フルーツヨーグルト ◎フルーツポテト
かしわおにぎり	ミルク チヨコケーキ	ミルク チーズケーキ	野菜スティック	ミルク おかし	お茶 おかし
8 ポトフ風スープ 千層ジャオウ がんと煮 ◎春雨ソテー	9 魚の天ぷら 大根サラダ 白菜チユ煮 ◎南瓜の甘煮	10 ウカシーサラダ ポールスロー 牛乳・ゆで卵 ◎うどんのカルボナーラ風	11 ボー豆腐 焼きししやも もすくのみそ汁 ◎白菜和え	12 ミートカツロニ 魚のみそ焼き 小松菜のお吸い物 ◎鶏じゃが煮	13 わかめうどん フルーツポテト きゅうりの おかか和え ◎豆腐ハンバーグ
ミルク おかし	ミルク・豆とチーズ の蒸しパン	ミルク ピサトースト	牛乳もち	ミルク おかし・フルーツ	お茶 おかし
15 ちやんご風スープ ポテトサラダ しぱーの甘煮 ◎焼き餃子	16 から揚げ ごま和え もやし中華 ◎焼き魚	17 中華丼 ごま和え もやし中華 ◎里芋煮	18 蛙のちゃんちゃん焼 き 菜羹金平 大根のお吸い物 ◎納豆ご飯	19 のっぺい煮 ウインナー なめこ汁 ◎南瓜のミルク煮	20 ちやんぼん さつま芋の甘煮 ヨーグルト ◎ごぼうの炒め煮
ミルク おかし	バナナ	ミルク フルーツポテト	ミルク 抹茶ケーキ	プリン	お茶 おかし
22 罐のみれ汁 煮 南瓜のミルク ひじき煮 ◎焼きそば	23 さつま揚げ ごま和え しらすのスープ ◎ローポー豆腐	24 シリアンライス マロッコリーの カリカリしらす梅和え ◎ポテトグラタン	25 切り干し大根煮 スパイスチキン 春雨スープ ◎煮玉子	26 スパゲティ ミートソース 里芋の煮ころろがし 冬瓜のお吸い物 ◎人参グラッセ	27 みそラーメン 南瓜グラタン 冷奴 ◎チーズキャッチ
ミルク きなこスープ	ミルク たこ焼き	ミルク 芋蒸しパン	ミルク 野菜チップス	ミルク お好み焼き	お茶 おかし
29 クリームチキン スープ もやしのおかか和え オムライス ◎焼きうどん	30 とろ豆腐 炒り豆腐 スパイスチキン ◎マカロニサラダ				
ゆかりおにぎり	ミルク 南瓜ケーキ				



## かまなくとも味がわかる加工食品 に注意しましょう

シトルト食品、カツパ類、スナック菓子などは、味が濃くうま味調味料が添加され、かまなくとも口の中にかまながります。このような加工食品に慣れてしまえば、かまない習慣が身につきます。野菜など色んなものを食べる事ができなくなります。

離乳期に加工食品に慣れてしまうと、そしやくの機能がスムーズにいかないことがあります。離乳食はできるだけうす味がいいですね。

## 食中毒予防は手洗いから

気温と湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。予防の基本は、原因となる細菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。調理、食事の前、手洗いは石けんを使い、指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわなど、汚れの残りやすい部分は、特に念入りに洗いましょう。

