



# 6月 給食だより



気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となりました。  
じめじめした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、  
食品の取扱いには十分に注意をしましょう。

## ★6月4日は「虫歯予防デー」

よく噛むことは、唾液による虫歯予防や将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。  
反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。  
こども園でも切干大根やじゃこ、れんこん等の噛みごたえのある物を取り入れています。

### よく噛むことで8つのメリット



## 『噛む回数を増やすコツ』

- ①「硬いもの」よりも「噛み応え」を重視  
食物繊維の多い野菜（ごぼう、蓮根）等、海藻類、きのこ、こんにゃく。お肉はひき肉より薄切り肉やブロック肉がおすすめです。
- ②食材を大きめに切る  
自然と噛む回数が増えます。  
カレーやシチューの具、サラダや煮物もあえて大きく切り、よく噛む練習に結びましょう。  
(咀嚼力は個人差がある為、無理はせず子どもに合わせて行いましょう。)

- ③一つの料理に複数の食材を組み合わせる  
例えば、里芋煮物⇒繊維質の根菜類を加える  
ハンバーグ⇒刻んだ蓮根を加える  
食感を楽しむことも大切です。

- ④味付けの工夫  
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたくさんでます。



## 虫歯を作らないための工夫



- ★砂糖を多く含む食べ物は控える（お菓子・飲料）  
※水や緑茶がおすすめ
- ★就寝30分前は飲食を控える
- ★虫歯になりにくい食べ物を選ぶ

### 【虫歯になりにくい食べ物】

- ◎カルシウムが含まれる食べ物  
(川魚、牛乳、チーズなどの乳製品、納豆や木綿豆腐)
- ◎ビタミンAが含まれる食べ物  
(卵黄、ほうれん草、人参、南瓜など)
- ◎ビタミンCが含まれる食べ物  
(緑黄色野菜、キウイ、いちご、グレープフルーツなど)



## この時期の食中毒に注意

菌が活動しやすい気温と湿度がそろっている  
6月～10月にかけて食中毒は多く発生します。

### 【食中毒3原則】

- 菌をつけない！  
→手や調理器具、材料をしっかりと洗う。
- 菌を増やさない！  
→調理済みのものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける！  
→しっかりと加熱・殺菌する。

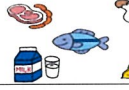


## ★6月に美味しい旬の野菜★



サヤエンドウやスナップエンドウ、ソラマメは美味しく、さらにこれから枝豆も出てきます。  
キュウリやトマト、ピーマン、葉ものではつる紫や空芯菜など夏野菜と呼ばれる物が出そろってきます。  
じめじめした梅雨の時期、体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう！



| 6月 予定献立表          |   |                  |       |                                           |                           | 食材ならびに体内のはたらき                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------|---|------------------|-------|-------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園 |   |                  |       |                                           |                           | 身体を作る<br>(赤)                                                                       | 力になる<br>(黄)                                                                         | 病気から守ってくれる<br>(緑)                                                                   |
| 日                 | 曜 | ひよこ・りす・うさぎ組      |       | 昼食                                        | 午後おやつ                     |  |  |  |
|                   |   | 午前おやつ            | 主食    |                                           |                           |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
| 1                 | 土 | 牛乳<br>Caウエハース    | ごはん   | 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>豆腐とわかめのみそ汁 パナナ | 牛乳 菓子                     | 牛乳、鶏も肉、豆腐、みそ、豆乳、わかめ                                                                | 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖                                                                    | バナナ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、コーン、ほうれん草                                                        |
| 3                 | 月 | 牛乳<br>コーンフレーク    | ごはん   | カレイの五目あんかけ 大根のみそ汁 パイナップル                  | (牛乳)<br>お野菜スティックケーキ       | 牛乳、かいかい、卵、みそ、油揚げ、わかめ                                                               | 米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、バター、砂糖、コーンフレーク                                                       | 大根、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、だいこん、さやえんどう、しょうが、パイナップル                            |
| 4                 | 火 | ゼリー              | ごはん   | 夏野菜のカレーライス トマトのツナ和え オレンジ                  | 牛乳<br>じゃがいものお焼き           | 牛乳、豚挽き肉、ツナ、しらす                                                                     | 米、じゃがいも、米粉、サラダ油、砂糖                                                                  | たまねぎ、なす、トマト、にんじん、きゅうり、りんご、ピーマン、にんにく、しょうが、オレンジ                                       |
| 5                 | 水 | 牛乳<br>ビスケット      | ロールパン | ポークビーンズ きこのスープ キウイ                        | (牛乳)<br>ひじきごはん            | 牛乳、豚肉、大豆、鶏も肉、油揚げ、ひじき                                                               | ロールパン、米、じゃがいも、サラダ油、砂糖                                                               | 玉ねぎ、トマト缶、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、にんにく、キウイ                                             |
| 6                 | 木 | オレンジジュース<br>星たべよ | ごはん   | 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜ともやしのみそ汁<br>パイナップル          | 牛乳<br>フレンチトースト            | 牛乳、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ                                                              | 米、食パン、砂糖                                                                            | にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな、さやえんどう、オレンジ果汁、パイナップル                                              |
| 7                 | 金 | 牛乳<br>卵ボーロ       | ごはん   | 鮭のムニエル キャベツの磯和え 豚汁 グレープフルーツ               | フルーツヨーグルト和え               | ヨーグルト、鮭、豚肉、みそ、ホイップクリーム、牛乳、青のり                                                      | 米、じゃがいも、バター、小麦粉、サラダ油、砂糖                                                             | キャベツ、にんじん、桃缶、みかん缶、大根、バナナ、ねぎ、ごぼう、ごま、グレープフルーツ                                         |
| 8                 | 土 | 牛乳<br>クッキー       | ごはん   | 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ                  | 牛乳<br>菓子                  | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、わかめ                                                                | 米、サラダ油、砂糖                                                                           | キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが                                               |
| 10                | 月 | 牛乳<br>甘辛せんべい     | ごはん   | 厚揚げの中華丼 わかめと玉ねぎのみそ汁 キウイ                   | (牛乳)<br>青のりフライポテト         | 牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ                                                                       | じゃがいも、サラダ油、米、片栗粉、ごま油                                                                | 玉ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが、キウイ                                              |
| 11                | 火 | 牛乳<br>Caウエハース    | ごはん   | ミートローフ ブロッコリーのソテー 五目みそ汁 パナナ               | (牛乳)<br>スイートポテト           | 牛乳、豆腐、豚挽き肉、卵、みそ、油揚げわかめ、青のり、ひじき                                                     | さつまいも、米、砂糖、パン粉、バター、サラダ油                                                             | かぼちゃ、玉ねぎ、大根、ねぎ、ごぼう、バナナ、ブロッコリー                                                       |
| 12                | 水 | 牛乳<br>ばりんこせんべい   | 食パン   | たらのトマト煮 きのこといんげんのスープ パイナップル               | (牛乳)<br>おさかなごはん           | 牛乳、たら、ツナ、のり                                                                        | 食パン、米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖                                                             | たまねぎ、トマト缶、もやし、えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、なす、赤ピーマン、しめじ、こまつな、いんげん、パイナップル、にんにく                    |
| 13                | 木 | 牛乳<br>コーンフレーク    | ごはん   | タンドリーチキン こふき芋 小松菜とツナのごま和え<br>グレープフルーツ     | (牛乳)<br>フルーツサンド           | 牛乳、鶏も肉、ホイップクリーム、ツナ、青のり                                                             | 米、食パン、砂糖、コーンフレーク、ごま、じゃがいも                                                           | ブロッコリー、こまつな、キャベツ、桃缶、にんじん、バナナ、にんにく、グレープフルーツ                                          |
| 14                | 金 | 牛乳<br>クラッカー      | ごはん   | カレイの香味マヨ焼き 青菜の磯和え 厚揚げのみそ汁<br>オレンジ         | (牛乳)<br>ごぼうの混ぜご飯          | 牛乳、かいかい、厚揚げ、みそ、油揚げ、焼きのり                                                            | 米、マヨネーズ、ごま                                                                          | 大根、ほうれん草、ごぼう、にんじん、オレンジ                                                              |
| 15                | 土 | 牛乳<br>甘辛せんべい     | スパゲティ | なすのミートスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ チーズ<br>キウイ       | 牛乳<br>菓子                  | 牛乳、豚挽き肉、チーズ                                                                        | スパゲティ、サラダ油、小麦粉、砂糖                                                                   | 玉ねぎ、なす、ブロッコリー、にんじん、トマト缶、コーン、にんにく、キウイ                                                |
| 17                | 月 | フルーチェ            | ごはん   | 鮭のきのみそ焼き 白菜とほうれん草のおかか和え<br>豆乳汁 オレンジ       | (牛乳)<br>大学芋               | 牛乳、鮭、豆乳、みそ、かつお節                                                                    | さつまいも、米、サラダ油、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま                                                          | 白菜、ほうれん草、えのきたけ、大根、チンゲンサイ、玉ねぎ、コーン、オレンジ                                               |
| 18                | 火 | 牛乳<br>塩せんべい      | うどん   | カレーうどん ポテトサラダ キウイ                         | (牛乳)<br>野菜と油揚げの混ぜご飯       | 牛乳、豚肉、油揚げ、ハム、のり                                                                    | うどん、米、マヨネーズ、じゃがいも、片栗粉、砂糖                                                            | 玉ねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、キウイ                                                   |
| 19                | 水 | 牛乳<br>クッキー       | 食パン   | ミートボールのトマトシチュー ひじきのツナ酢あえ<br>チーズ パナナ       | 食育 クラッシュゼリー作り<br>あじさいゼリー  | 豚挽き肉、豆乳、ツナ、ひじき                                                                     | 食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉                                                                    | たまねぎ、オレンジ果汁、みかん缶、バナナ缶、にんじん、トマト缶、もやし、ぶどう果汁、いんげん、かんてん                                 |
| 20                | 木 | 牛乳<br>甘辛せんべい     | ごはん   | 厚揚げの炒め物 野菜コーンスープ パイナップル                   | (牛乳)<br>ココアワッフル           | 牛乳、厚揚げ、豚挽き肉、豆乳                                                                     | 米、じゃがいも、片栗粉、ごま油                                                                     | 玉ねぎ、にんじん、パイナップル、コーン、しめじ、にら                                                          |
| 21                | 金 | チーズ              | ごはん   | カレイの揚げおろし煮 大根と豆腐のみそ汁<br>グレープフルーツ          | 牛乳<br>しょうゆせんべい<br>(非常食使用) | 牛乳、かいかい、豆腐、みそ、チーズ、わかめ                                                              | 米、サラダ油、砂糖                                                                           | 大根、ねぎ、しょうが、グレープフルーツ                                                                 |
| 22                | 土 | 牛乳<br>サンドビスケット   | ごはん   | 豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜のごま酢和え<br>豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ  | 牛乳<br>菓子                  | 豚肉、豆腐、ツナ、牛乳、わかめ                                                                    | 米、サラダ油、砂糖、ごま                                                                        | にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、もやし、ほうれん草、オレンジ                                                  |
| 24                | 月 | 牛乳<br>サンドせんべい    | ごはん   | 肉団子の酢豚風 添え野菜 たまごスープ キウイ                   | (牛乳)<br>ジャージャー麺           | 牛乳、豚ひき肉、卵、みそ                                                                       | 米、うどん、サラダ油、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖                                                          | 玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、にら、キウイ                                                    |
| 25                | 火 | 牛乳<br>塩せんべい      | ごはん   | 鶏のから揚げ アスパラガスと人参のソテー<br>なすのみそ汁 パナナ        | アイスクリーム                   | 牛乳、ラクトアイス、鶏も肉、みそ、焼きのり                                                              | 米、片栗粉、サラダ油、ごま油                                                                      | なす、玉ねぎ、アスパラガス、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、バナナ                                                |
| 26                | 水 | ヨーグルト            | ごはん   | ツナ入り厚焼き卵 いんげんのツナ和え オクラスープ<br>パイナップル       | 牛乳<br>マカロニきな粉             | 牛乳、卵、ツナ、きな粉、ヨーグルト                                                                  | 米、マカロニ、砂糖、サラダ油                                                                      | にんじん、たまねぎ、いんげん、オクラ、コーン、さやえんどう、パイナップル                                                |
| 27                | 木 | 牛乳<br>源氏パイ       | ごはん   | あかうおの煮つけ 切り干し大根のごま和え<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ  | (牛乳)<br>ケーキサクレ            | 牛乳、あかうお、豆乳、ウインナーソーセージ、みそ、わかめ                                                       | 米、小麦粉、サラダ油、砂糖                                                                       | たまねぎ、こまつな、にんじん、パプリカ、切り干し大根、えのきたけ、ごま、しょうが、オレンジ                                       |
| 28                | 金 | 牛乳<br>塩せんべい      | ロールパン | 誕生会<br>かえるパン 鶏肉のマーマレード焼き あじさいスープ<br>メロン   | (牛乳)<br>えだまめのトマトごはん       | 牛乳、鶏も肉、ハム、ツナ、豆腐                                                                    | ロールパン、米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、サラダ油                                                         | トマト、玉ねぎ、レッドキャベツ、えだまめ、きゅうり、にんじん、マーマレード、メロン                                           |
| 29                | 土 | 牛乳<br>甘辛せんべい     | ごはん   | 厚揚げのケチャップ煮 じゃがいもとごぼうのみそ汁<br>キウイ           | 牛乳<br>菓子                  | 牛乳、生揚げ、豚肉、みそ                                                                       | 米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉                                                                    | 玉ねぎ、にんじん、コーン、ごぼう、さやえんどう、キウイ                                                         |

| 6月分     | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g  | 食塩相当量 g |
|---------|------------|-------|-------|---------|
| 3歳未満児目標 | 503        | 16～25 | 11～17 | 1.5     |
| 予定献立栄養量 | 495        | 19.5  | 17.3  | 1.4     |
| 3歳以上児目標 | 585        | 21～30 | 13～20 | 1.7     |
| 予定献立栄養量 | 598        | 24.7  | 21.6  | 1.7     |

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承ください。