



気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となってきました。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。

## 食中毒に注意しましょう△

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！

→しっかり加熱・殺菌する。



### 6月4日は「虫歯予防デー」です

6(む)4(し)と読むことができるため6月4日は虫歯予防デーといわれています。6月4日～10日は歯と口の健康習慣といわれ、歯や口の中の健康を見直す一週間とされています。



## よく噛むことの大切さ

毎日食べている”ごはん”は意外に噛み応えのある食品です。噛めば噛むほど甘みを感じるので、咀嚼の練習に最適で



### 味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じる事ができる

あまい



### あごが発達する

あごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



### 言葉の発音をはっきりする

口周りの筋肉を使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる

あいうえお



### むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができ、口の中をきれいに保つ



## ★ こども園レシピ ★ 切干大根のカミカミサラダ



### 《材料》

- ・切干大根…35g
- ・刻み昆布…10g
- ・ツナ缶 …40g
- ・にんじん …1/2本
- ・きゅうり …1/2本
- ・砂糖 …小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・酢 …大さじ1
- ・ごま油 …小さじ1
- ・ごま …3g

### 《作り方》

- ①切干大根と刻み昆布は水で戻してさっと湯がき水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- A ②にんじんときゅうりは千切りにし、さっと茹で水気を切る。ツナ缶も水気を切る。
- ③ ②とAの調味料を混ぜ合わせる。

| 令和7年度   |    |                    |             |  |   | 使用食材                                  |   |   |
|---|----|--------------------|-------------|--|---|---------------------------------------|---|---|
|   |    |                    |             |  |   | 体をつくる                                 | 力になる  | 病気から守ってくれる  |
| 日   | 曜日 | 未満児<br>午前のおやつ      | 主食          | 昼食   | 午後のおやつ  | 赤                                     | 黄   | 緑   |
| 2   | 月  | ビスケット<br>牛乳        | ごはん         | 揚げ出し豆腐そぼろあんかけ<br>小松菜のスープ グレープフルーツ  | フルーツヨーグルト<br>以：ウエハース  | 豆腐、豚挽き肉、ベーコン、<br>ヨーグルト                | 米、片栗粉、サラダ油、砂<br>糖、ごま油、生クリーム                 | 長ねぎ、小松菜、人参、グレープ<br>フルーツ、白桃、りんご、バナナ                                  |
| 3   | 火  | ビスケット              | ロールパン       | 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み<br>フロッコリーサラダ ヨーグルト  | ひじきご飯   | 鶏もも、ハム、ヨーグルト、<br>ひじき、刻み揚げ             | ロールパン、サラダ油、じゃ<br>が芋、砂糖、マヨネーズ、米              | 玉ねぎ、人参、パセリ、フロッコ<br>リー、コーン   |
| 4   | 水  | フルーチェいちご           | ごはん         | サバの塩焼き 小松菜のごま和え<br>スパゲッティサラダ オレンジ  | ココアワッフル<br>以：塩せんべい<br>牛乳  | サバ、ツナ、牛乳                              | 米、すりごま、砂糖、スパゲ<br>ティ、マヨネーズ                   | 小松菜、もやし、人参、グリーンビ<br>ース、コーン、オレンジ                                     |
| 5   | 木  | 青のりせんべい<br>牛乳      | ごはん         | 豆腐ハンバーグ スティック野菜<br>ほうれん草ミルクスープ パイナップル  | フレンチトースト  | 豆腐、鶏挽肉、ひじき、卵、<br>牛乳                   | 米、パン粉、じゃが芋、パ<br>ター、食パン、砂糖                   | 玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん<br>草、コーン、パセリ、パイナップル                                |
| 6   | 金  | ソフトせんべい<br>リンゴジュース | ごはん         | タラのチーズ焼き きのことパプリカのソ<br>テー<br>切干サラダ バナナ   | 青のりフライドポテト<br>牛乳  | タラ、チーズ、ハム、牛乳、<br>青のり                  | 米、薄力粉、サラダ油、マヨ<br>ネーズ、バター、砂糖、白ご<br>ま、じゃが芋    | ぶなしめじ、パプリカ、えのきたけ、<br>大根、人参、きゅうり、バナナ                                 |
| 7   | 土  | 揚げせんべい<br>牛乳       | ごはん         | マーボナス 中華サラダ オレンジ   | サンドせんべい<br>サラダせんべい<br>牛乳  | 豚挽き肉、味噌、鶏ささみ、<br>わかめ、牛乳               | 米、サラダ油、砂糖、片栗<br>粉、ごま油、白ごま                   | 玉ねぎ、人参、なす、ねぎ、生姜、に<br>んにく、きゅうり、チンゲン菜、オレ<br>ンジ                        |
| 9   | 月  | ビスケット<br>牛乳        | ごはん         | 赤魚の磯辺揚げ カラフルピーマン<br>トマトとしらすの和え物 パイナップル   | マカロニきな粉<br>牛乳   | 赤魚、青のり、卵、しらす、<br>わかめ、牛乳、きな粉           | 米、薄力粉、サラダ油、白ご<br>ま、砂糖、マカロニ                  | ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、<br>トマト、小松菜、パイナップル                                 |
| 10  | 火  | オレンジゼリー            | 食パン         | 鶏肉の照り焼き 青菜のお浸し<br>コンソメパスタスープ ヨーグルト   | 梅しらすおにぎり  | 鶏もも、ベーコン、ヨーグル<br>ト、かつお節、しらす           | 食パン、砂糖、マカロニ、<br>じゃが芋、米                      | ほうれん草、人参、玉ねぎ  |
| 11  | 水  | サラダせんべい<br>牛乳      | かきたま<br>うどん | 豚肉の冷しゃぶ ほうれん草のソテー オレンジ   | いちごババロア   | 鶏もも、卵、豚もも、味噌、<br>ベーコン、牛乳              | うどん、サラダ油、片栗粉、<br>白ごま、砂糖、バター、生ク<br>リーム       | 玉ねぎ、三つ葉、ねぎ、ほうれん草、<br>コーン、オレンジ                                       |
| 12  | 木  | チーズ                | ごはん         | さつまいもと豚肉の甘辛煮 じゃが芋とピーマンのごま<br>和え<br>豚汁 キウイ  | ツナトースト<br>牛乳  | 豚コマ、豆腐、味噌、牛乳、<br>ツナ                   | 米、砂糖、じゃが芋、白ご<br>ま、食パン、マヨネーズ                 | 人参、ぶなしめじ、ねぎ、ピーマン、<br>白菜、大根、人参、バナナ、コーン、<br>玉ねぎ                       |
| 13  | 金  | 塩せんべい              | ごはん         | カレイのごま味噌焼き 小松菜のお浸し<br>茶碗蒸し グレープフルーツ  | ウインナーとチーズのおやき<br>牛乳   | カレイ、味噌、かつお節、豚<br>挽き肉、牛乳、ウインナー、<br>チーズ | 米、砂糖、ごま油、すりご<br>ま、じゃが芋、片栗粉、                 | 小松菜、人参、蓮根、グレープフル<br>ーツ  |
| 14  | 土  | せんべい<br>牛乳         | ごはん         | 肉豆腐 小松菜の納豆和え バナナ   | 塩せんべい<br>サンドビスケット<br>牛乳   | 豆腐、豚コマ、ひきわり納<br>豆、かつお節、牛乳             | 米、しらたき、サラダ油、砂<br>糖                          | 白菜、長ねぎ、人参、いんげん、小<br>松菜、もやし、バナナ                                      |
| 16  | 月  | チョコウエハース<br>牛乳     | 中華丼         | オクラツナサラダ 豆腐の中華スープ バナナ  | プリンパフェ風<br>以：せんべい   | 豚コマ、ツナ、豆腐、牛乳                          | 米、サラダ油、砂糖、生ク<br>リーム                         | 玉ねぎ、白菜、たけのこ、オクラ、<br>コーン、人参、チンゲン菜、バナナ                                |
| 17  | 火  | ソフトせんべい            | ごはん         | タラのカレームニエル 野菜スティック<br>おかひじきとツナ和え パイナップル  | 今川焼き<br>牛乳  | タラ、ツナ、ひじき、牛乳                          | 米、薄力粉、カレー粉、サラ<br>ダ油、バター、すりごま、砂<br>糖         | 人参、きゅうり、パイナップル  |
| 18  | 水  | ビスケット<br>オレンジジュース  | 食パン         | チーズ入り卵焼き しめじといんげんソテー<br>ミネストローネスープ グレープフルーツ  | チャーハン   | 卵、ベーコン、チーズ、豚挽<br>き肉                   | 食パン、じゃがいも、サラダ<br>油、マカロニ、米、ごま油               | 人参、ぶなしめじ、ピーマン、いんげ<br>ん、玉ねぎ、キャベツ、トマト、にん<br>じく、グレープフルーツ、長ねぎ、チ<br>ンゲン菜 |
| 19  | 木  | ビスケット<br>牛乳        | ハヤシ<br>ライス  | ココロ納豆和え バナナ  | お麩ラスク<br>ジョア  | 豚コマ、ひきわり納豆、ジョ<br>ア、きな粉                | 米、じゃが芋、サラダ油、ハ<br>ヤシルウ、白玉葱、バター、<br>砂糖        | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、大根、<br>きゅうり  |
| 20  | 金  | ヨーグルト              | ごはん         | 肉じゃが 春雨サラダ オレンジ  | 焼き芋<br>牛乳   | 豚コマ、ハム、牛乳                             | 米、サラダ油、じゃが芋、し<br>らたき、砂糖、春雨、さつま<br>芋         | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅう<br>り、キャベツ、オレンジ                                   |
| 21  | 土  | 塩せんべい<br>牛乳        | ごはん         | 八宝菜 マカロニサラダ グレープフルーツ   | ウエハース<br>青のりせんべい<br>牛乳  | 豚コマ、ハム、牛乳                             | 米、サラダ油、砂糖、ごま<br>油、片栗粉、マカロニ、マヨ<br>ネーズ        | 白菜、人参、きぬさや、長ねぎ、生<br>姜、にんにく、きゅうり、グレープ<br>フルーツ                        |
| 23  | 月  | せんべい<br>牛乳         | ごはん         | 厚揚げの味噌炒め キャベツのゆかり和え<br>パイナップル  | マカロニナポリタン<br>牛乳   | 生揚げ、豚挽き肉、味噌、牛<br>乳、ベーコン               | 米、サラダ油、砂糖、ごま<br>油、マカロニ                      | 玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、キャベ<br>ツ、きゅうり、ゆかり、ピーマン                                |
| 24  | 火  | せんべい<br>リンゴジュース    | ごはん         | タラのピカタ いんげんのごま和え バナナ   | 焼きそば  | タラ、チーズ、卵、豚コマ                          | 米、薄力粉、サラダ油、砂<br>糖、白ごま、焼きそば種                 | 人参、バナナ、キャベツ、もやし   |
| 25  | 水  | ソフトせんべい            | ロールパ<br>ン   | 【誕生会メニュー】<br>かたつむりナポリタン マカロニサラダ<br>コンソメスープ キウイ  | あじさいゼリー<br>以：チョイス  | ベーコン、ちくわ、ウイン<br>ナー、ハム、卵               | ロールパン、スパゲティ、サ<br>ラダ油、マカロニ、マヨネ<br>ーズ、片栗粉、ゴマ油 | 玉ねぎ、ピーマン、人参、きゅうり、<br>フロッコリー、コーン、長ねぎ、キウ<br>イ                         |
| 26  | 木  | ビスケット<br>牛乳        | ごはん         | 鶏肉のマーメイド焼き フロッコリー<br>カミカミサラダ グレープフルーツ  | ピザトースト<br>牛乳  | 鶏もも、刻み昆布、牛乳、<br>チーズ                   | 米、サラダ油、砂糖、ゴマ<br>油、白ごま、食パン                   | にんにく、マーメイド、フロッコ<br>リー、大根、人参、チンゲン菜、グ<br>レープフルーツ、玉ねぎ、コーン、<br>ピーマン     |
| 27  | 金  | ウエハース              | 五目<br>うどん   | 赤魚の和風マリネ もやしチーズ和え オレンジ   | カステラ<br>以：甘辛せんべい<br>牛乳  | 鶏もも、かまぼこ、わかめ、<br>赤魚、牛乳                | うどん、片栗粉、サラダ油、砂<br>糖                         | 人参、白菜、玉ねぎ、ピーマン、赤<br>ピーマン、オレンジ                                       |
| 28  | 土  | 揚げせんべい<br>牛乳       | ごはん         | チキンカレー きゅうりとわかめの中華和え バナナ   | ウエハース<br>クッキー<br>牛乳   | 鶏もも、カレールウ、わか<br>め、鶏ささみ、牛乳             | 米、じゃが芋、サラダ油、三<br>温糖、ゴマ油                     | 玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅ<br>うり、もやし、バナナ                                     |
| 30  | 月  | サンドビスケット<br>牛乳     | ごはん         | 鮭のマヨネーズ焼き 野菜スティック<br>貝だくさんスープ バナナ  | ココロ揚げ<br>牛乳   | マス、牛乳、高野豆腐、きな<br>粉                    | 米、薄力粉、サラダ油、マヨ<br>ネーズ、砂糖、片栗粉                 | 玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、<br>きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、<br>ねぎ、バナナ                     |

※( )のついてる献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

|         | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g  | 食塩相当量 g |
|---------|------------|---------|-------|---------|
| 3歳未満児目標 | 520        | 17~26   | 11~17 | 1.5未満   |
| 予定献立栄養量 | 511        | 18.8    | 16.6  | 1.3     |
| 3歳以上児目標 | 580        | 19~29   | 13~19 | 1.6未満   |
| 予定献立栄養量 | 562        | 21.3    | 17.8  | 1.3     |