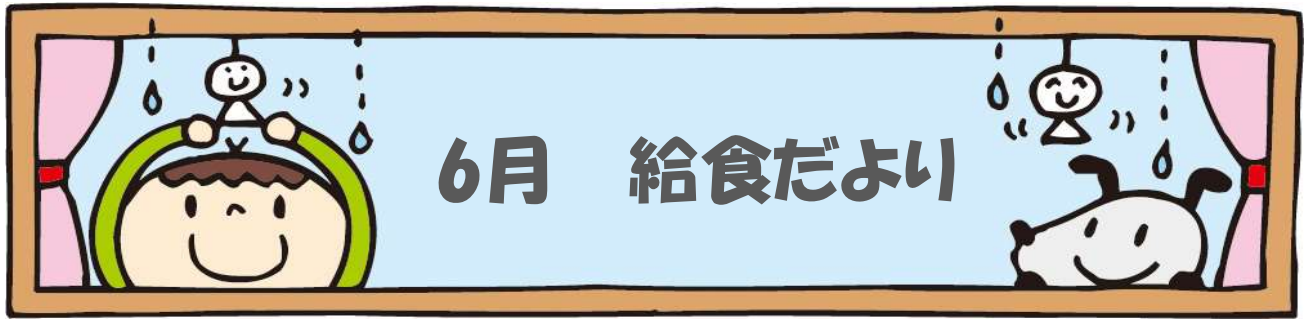




気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となってきました。じめじめした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、食品の取扱いには十分に注意をしましょう。

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！

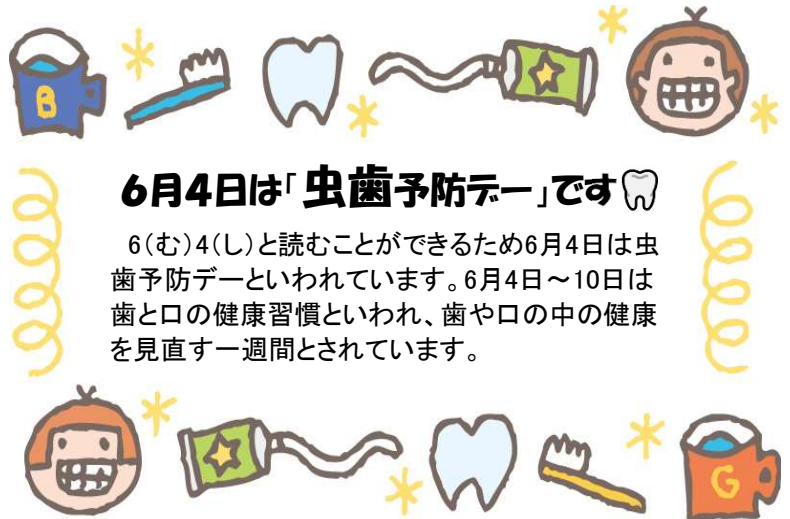
→手や調理器具、材料をしっかりと洗う。

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す。

甘み



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



言葉の発音がはっきりする

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 | ・砂糖 …小さじ1 |
| ・刻み昆布…10g | ・しょうゆ…大さじ1.5 |
| ・ツナ缶 …40g | ・酢 …大さじ1 |
| ・にんじん …1/2本 | ・ごま油 …小さじ1 |
| ・きゅうり …1/2本 | ・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 名取あけぼのこども園

6月予定献立						食材ならびに体内のはたらき			
						身体を作る	力になる	病気から守ってくれる	
						(赤)	(黄)	(緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組							
		午前おやつ	主食	屋食	午後おやつ	延長おやつ			
2	月	ばりんこ	ご飯	チキンカレー わかめともやしのサラダ グレープフルーツ (牛乳)	おかかチーズご飯 牛乳	ぼたぼた焼き	鶏肉 ツナ 牛乳 かつお節 チーズ	ご飯 じゃがいも 油 カレー油 砂糖	玉ねぎ にんじん わかめ きゅうり もやし グレープフルーツ のり
3	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の照り焼き 中華和え 豆腐のみそ汁 パナナ	きな粉ポテト 牛乳	揚げせんべい	赤魚 鶏ささみ 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも さつまいも	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ パナナ
4	水	アスパラガスビスケット	ご飯	肉野菜炒め マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	オレンジ風味フレンチトースト 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚肉 ハム 牛乳	ご飯 油 ごま マカロニ マヨネーズ 食パン 砂糖	玉ねぎ にんじん 生菜 にんじんにんじん きゅうり コーン オレンジ
5	木	マリービスケット	ご飯	厚揚げの炒め物 納豆サラダ パイナップル	ひじき入りチャーハン 牛乳	味しらべ	生揚げ 豚肉 納豆 ツナ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん にらし しめじ キャベツ もやし パイナップル ひじき しいたけ ピーマン
6	金	クラッカー	ご飯	じゃがいもとひき肉の煮物 ツナ和え パナナ (牛乳)	豆腐のおやき 牛乳	ばりんこ	鶏ひき肉 ツナ 牛乳 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ いんげん ほうれん草 パナナ ひじき
7	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉の生煮焼き 豆腐サラダ グレープフルーツ (牛乳)	ばりんこ (揚げせんべい) のむヨーグルト		豚肉 豆腐 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 油 しらす	玉ねぎ にんじん いんげん 生菜 ほうれん草 コーン グレープフルーツ
9	月	白い風船	ご飯	豆腐の中華煮 春雨サラダ グレープフルーツ	ボンデケージョ 牛乳		味しらべ	豚肉 豆腐 ハム ウインナー 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ じゃがいも 米粉 油
10	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉のごま炒め 野菜と油揚げの和え物 えのきの味噌汁 パナナ	中華おこわ 牛乳	ばりんこ	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ごま油 もち米	玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし えのき わかめ パナナ たけのこ 万能ねぎ
11	水	ビスコ	ご飯	* プール開き誕生会 * カエルごはん 鶏肉のカレー焼き 和風ポテトサラダ ワンタンスープ オレンジ (牛乳)	ココアサンド 牛乳	ソフトサラダせんべい	鶏肉 鶏ひき肉 牛乳 豆乳 バター	ご飯 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ワンタンの皮 食パン	青のり にんにく きゅうり にんじん コーン のり ほうれん草 もやし ねぎ しいたけ オレンジ
12	木	揚げせんべい	ご飯	チキンのトマト煮 コールスローサラダ パイナップル (牛乳)	豆乳かんでん	味しらべ	鶏肉 ハム 牛乳 豆乳	ご飯 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン パイナップル みかん缶
13	金	マリービスケット	ご飯	たらのお好み揚げ スティックきゅうり わかめの味噌汁 パナナ	おからのソフトクッキー 牛乳	ぼたぼた焼き	たら 豆腐 おから きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米粉	キャベツ にんじん 万能ねぎ きゅうり にんじん えのき わかめ パナナ
14	土	ばりんこ	ご飯	焼肉とどんぶり 切干大根のサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (ばりんこ) のむヨーグルト		豚肉 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 油 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油	生菜 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ 切干大根 昆布 きゅうり オレンジ
16	月	ビスコ	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツサラダ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	◆なっばコロッケ 牛乳		ばりんこ	鮭 ツナ 豆腐 ウインナー チーズ 大豆 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ じゃがいも パン粉 米粉
17	火	ヨーグルト	ご飯	豆腐ハンバーグ 里芋のごま味噌和え 鶏肉と野菜のスープ パイナップル (牛乳)	きな粉蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	豚ひき肉 豆腐 鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 里芋 ごま 砂糖 米粉 ベーキングパウダー 油	玉ねぎ キャベツ にんじん パイナップル
18	水	パイ	ご飯	納豆そぼろ丼 みぞれ汁 パナナ (牛乳)	味噌バタートースト 牛乳	ソフトサラダせんべい	鶏ひき肉 納豆 バター 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 しらす 油揚げ 片栗粉 食パン オリオリ度	にんにく 生菜 にんじん 万能ねぎ 大根 小松菜 パナナ
19	木	味しらべ	ご飯	鶏肉の揚げ煮 マセドアンサラダ オレンジ (牛乳)	そぼろご飯 牛乳	味しらべ	鶏肉 ウインナー 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	ご飯 片栗粉 さつまいも 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり コーン オレンジ いんげん 生菜
20	金	ばりんこ	ご飯	ビビンバ 棒鶏サラダ パナナ (牛乳)	ヨーグルト和え	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 鶏肉 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 ごま油 ごま 砂糖	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん きゅうり もやし パナナ もも缶 みかん缶
21	土	味しらべ	ご飯	肉じゃが しめじの味噌汁 オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (味しらべ) のむヨーグルト		豚肉 油揚げ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんじん きやえんどう かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ
23	月	白い風船	ご飯	鶏肉と大根の煮物 おくらのねばねばサラダ グレープフルーツ (牛乳)	チヂミ 牛乳		味しらべ	鶏肉 納豆 牛乳 豚ひき肉 しらす	ご飯 砂糖 油 春雨 ごま油 米粉
24	火	ヨーグルト	ご飯	カレイのねぎソース トマトのツナ和え 小松菜の味噌汁 パナナ	のり塩ポテト 牛乳	ぼたぼた焼き	カレイ ツナ 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生菜 トマト きゅうり もやし えのき 小松菜 わかめ パナナ 青のり
25	水	クラッカー	うどん	焼きうどん かいじゅうサラダ オレンジ (牛乳)	◆五平餅 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚肉 かつお節 牛乳	うどん ごま油 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ もち米 砂糖	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ブロッコリー オレンジ
26	木	揚げせんべい	ご飯	ひじき入り卵焼き 白和え 白菜のすまし汁 パイナップル	にんじんのおやき 牛乳	ばりんこ	卵 鶏ひき肉 にんじん 豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 しらす ごま 米粉 油	玉ねぎ 鶏ひき肉 にんじん ひじき 万能ねぎ ほうれん草 白菜 えのき パイナップル
27	金	ビスコ	ご飯	厚揚げの中華丼 ナムル パナナ (牛乳)	ココア蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	豚肉 生揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも ベーキングパウダー 油	玉ねぎ にんじん えのき 生菜 にんにく もやし 小松菜 パナナ
28	土	ばりんこ	ご飯	麻婆なす 豆菜サラダ オレンジ	味しらべ (ばりんこ) 牛乳		豆腐 豚ひき肉 大豆 ツナ 牛乳	ご飯 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	なす にんじん ねぎ 生菜 小松菜 もやし オレンジ
30	月	パイ	ご飯	ボーキビーンズ コールスローサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ゼリー和え		味しらべ	豚肉 大豆 ハム	ご飯 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ



※（ ）内の献立は、以上児さん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。ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理になります。

6月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	18.7~28.9	12.8~19.2	1.5
予定献立栄養量	489	17	15.2	1.2
3歳以上児目標	580	15.9~24.5	10.9~16.4	1.7
予定献立栄養量	579	23.8	16	1.5