



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。

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！

→しっかりと加熱・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



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。
- ③②とAの調味料を混ぜ合わせる。

6月 予定献立表

令和7年度 長命ヶ丘つくしこども園								
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					
2	月	牛乳 クッキー	うどん	カレーうどん トマトのツナ和え オレンジ	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト、ツナ、豚肉、油揚げ、牛乳	うどん、片栗粉、砂糖、	オレンジ、トマト、玉ねぎ、きゅうり、桃缶、みかん缶、にんじん、バナナ、ねぎ
3	火	牛乳 塩せんべい	ごはん	かかれいの五目あんかけ 大根のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 豆腐ドーナツ	牛乳、かかれい、豆腐、チーズ、みそ、卵、油揚げ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、バター、砂糖	グレープフルーツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、大根、さやえんどう、しょうが
4	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	ミートオムレツ ほうれん草のごま和え かぶとベーコンのスープ煮 キウイ	(牛乳) たけのこごはん	牛乳、卵、豚挽き肉、ベーコン、チーズ、ツナ、油揚げ	食パン、米、じゃがいも、バター、サラダ油、砂糖、コーンフレーク、ごま	かぶ、玉ねぎ、キウイ、ほうれん草、にんじん、たけのこ、かぶ、しいたけ
5	木	牛乳 クッキー	ごはん	厚揚げの炒め物 野菜コーンスープ パナナ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、厚揚げ、豚挽き肉、豆乳、きな粉	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、バナナ、にんじん、クリームコーン、しめじ、にら
6	金	牛乳 カルシウムせん	ごはん	たらのムニエル キャベツの磯あえ じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) キャラットケーキ	牛乳、たら、卵、みそ、わかめ	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖、バター、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、レーズン
7	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーとコーンのソテー わかめのすまし汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ピーマン、しいたけ、わかめ
9	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	野菜たつぷり夏マーボー もやしの中華風和え物 バイナッブル	(牛乳) 焼きビーフン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、干しエビ	ビーフン、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉	バイナッブル、トマト、もやし、なす、玉ねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが
10	火	牛乳 クッキー	ごはん	たらの照り焼き ひじきの煮物 大根とかぼちゃのみそ汁 オレンジ	(牛乳) 大学いも	牛乳、たら、みそ、油揚げ	きつまいも、米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう、ひじき
11	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	ポークビーンズ コールスローサラダ キウイ	(牛乳) チキンピラフ	豚肉、大豆、鶏ひき肉、牛乳	米、食パン、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま	キウイ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく
12	木	ヨーグルト	ごはん	あかうおの煮つけ 切り干し大根のごま和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	(牛乳) カラフルゼリー	あかうお、豆乳、みそ、ヨーグルト	米、砂糖	オレンジ、みかん缶、玉ねぎ、こまつな、にんじん、切り干し大根、えのきたけ
13	金	牛乳 甘辛せんべい	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) フルーツサンド	牛乳、豆腐、豚肉、ホイップクリーム、みそ、油揚げ	米、食パン、パン粉、サラダ油	パナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、桃缶、バナナ、ねぎ、ごぼう、ひじき
14	土	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 菓子	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳、わかめ	米、サラダ油、砂糖、ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、もやし、ほうれん草
16	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	グリーンビーズごはん たらのトマト煮 きのこといんげんのスープ バイナッブル	(牛乳) ケーキサレ	牛乳、たら、豆乳、ウインナー	米、小麦粉、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	バイナッブル、玉ねぎ、トマト缶、えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、グリーンビーズ、なす、ピーマン、こまつな
17	火	ゼリー	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜ともやしのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) じゃがいものお焼き	牛乳、卵、鶏肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ、しらす	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖	グレープフルーツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな、さやえんどう
18	水	牛乳 ビスケット	食パン	鮭のオーロラソース焼き 添え野菜 じゃがいもとほうれん草のスープ パナナ	(牛乳) おさかなごはん	牛乳、さけ、ツナ	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	パナナ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、ブロッコリー、コーン
19	木	牛乳 たまごボーロ	スパゲティ	ミートスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ キウイ	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、豚肉	スパゲティ、サラダ油、米粉、砂糖	キウイ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン
20	金	牛乳 カルシウムせん	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 こまつなのごま和え オクラスープ オレンジ	(牛乳) スイートポテト	牛乳、卵、ツナ	きつまいも、米、砂糖、バター、サラダ油	オレンジ、にんじん、玉ねぎ、いんげん、オクラ、コーン、さやえんどう
21	土	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉トキャベツのみそ炒め 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	米、サラダ油、砂糖	パナナ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが
23	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの利休焼き チンゲン菜のしらす和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 バイナッブル	(牛乳) ポテトチーズもち	牛乳、たら、チーズ、みそ、しらす、わかめ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、ごま	チンゲン菜、バイナッブル、玉ねぎ、にんじん
24	火	牛乳 クッキー	ごはん	ドライカレーライス ポテトサラダ オレンジ	(牛乳) 青のりフライポテト	牛乳、豚肉、ハム、青のり	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、米、マヨネーズ、サラダ油	オレンジ、トマト、きゅうり、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、コーン、にんにく
25	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏つくね ブロッコリーのソテー 五目みそ汁 パナナ	(牛乳) ひじきごはん	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油	パナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、大根、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、ひじき
26	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	食育 3. 4. 5歳児みそ汁作り かかれいの磯辺焼き ほうれん草とコーンのナムル みそ汁 バイナッブル	(牛乳) フレンチトースト	牛乳、かかれい、豚肉、卵、みそ、青のり	米、食パン、米粉、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、コーンフレーク、ごま	ほうれん草、バイナッブル、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン
27	金	ジュース ウエハース	ロールパン	誕生会 カエルパン 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 あじさいスープ メロン	アイスクリーム	鶏肉、ハム、ツナ、豆腐	ロールパン、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉	メロン、ブロッコリー、玉ねぎ、レッドキャベツ、きゅうり、にんじん、マーマレード
28	土	牛乳 ハッピーターン	ごはん	三色どんぶり わかめと玉ねぎのみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、鶏ひき肉、みそ	米、サラダ油、砂糖	キウイ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、こまつな、わかめ、しょうが
30	月	フルーチェ	ごはん	豚肉の甘みそ丼 じゃがいものすまし汁 オレンジ	(牛乳) ごぼうのまぜご飯	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、オレンジ、チンゲン菜、ごぼう、にんじん、ピーマン、わかめ

※ぞう組、らいおん組さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのものにつきます。

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	496	19.3	16.5	1.4
3歳以上児目標	585	21～30	13～20	1.6
予定献立栄養量	585	23.9	20.2	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下さい。