



6月 給食だより

雨の日が多くなる時期、梅雨の季節になりました。気温や湿度が高く、体調を崩しやすくなるため、毎日の生活リズムや食事をより大切にしていきたいと思います。6月は虫歯予防や食中毒予防について意識したい時期でもあります。よく噛んで食べることや、手洗いをしっかり行うことを大切にしながら、元気に過ごしていきたいと思います。みたぞのこども園では6月の献立によく噛んで食べることを意識してもらえそうなメニューを取り入れています。

6月4日は「虫歯予防デー」です

健康な歯を守るためには、歯磨きだけではなく、「よく噛んで食べること」がとても大切です！

👉 ひとくち30回を目安によく噛んでみましょう！

【よく噛むといいこと】

- ✓ 唾液がたくさん出ること、消化を助けたり、歯を丈夫にする
- ✓ 食べ過ぎを防ぐ
- ✓ あごの発達を助ける
- ✓ 脳の働きをよくする
- ✓ 歯並びがよくなり、虫歯予防になる



毎日食べている“ごはん”は意外に噛み応えがあります。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。



👄 かみかみレシピ 👄

ごぼうとれんこんのきんぴら

【材料】

- ごぼう……………1/2本
- れんこん……………小1節
- にんじん……………1/3本
- ごま油…小さじ1
- 醤油……………小さじ2
- みりん…小さじ2
- 砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切りにして水にさらす。人参は食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンでごま油を熱し、具材を炒める。
- ③調味料を入れて汁気がなくなるまで炒めて完成♪



切干大根のかみかみサラダ

【材料】

- 切干大根……………20g
- きゅうり……………1/2本
- にんじん……………1/3本
- ハム または ツナ…適量
- マヨネーズ……………大さじ2
- 醤油…小さじ1

【作り方】

- ①切干大根は5分ほど水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりと人参を細切りにする。
- ③ハムの場合は細切り、ツナの場合は水気を切る。
- ④すべてを混ぜて、マヨネーズと醤油で和えて完成♪



🦠 食中毒を防ぎましょう 🦠

気温と湿度が高くなるこの時期は、「食中毒」が起こりやすくなります ⚠️

【食中毒予防の3原則】

- ①菌をつけない！
→手や材料、調理器具をしっかりと洗う。
- ②菌を増やさない！
→調理したものはすぐに食べるか、冷蔵庫で保存する。
- ③菌をやっつける！
→しっかりと加熱、殺菌する。



【ご家庭でのポイント】

- ☆食事前、調理前はしっかりと手を洗いましょう。
- ☆作った料理は早めに食べましょう。残す場合には、速やかに冷蔵庫へ入れて保存しましょう。
- ☆お弁当は冷ましてからふたをしましょう。



6月 予定献立					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき		
令和8年度 名取みだそのこども園					力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	
1	月	クラッカー	パン	かえるパン ボークチャップ おくらスープ パナナ (牛乳)	しんごろうもち 麦茶	みかんゼリー	米、ロールパン、春雨、砂糖、油、すりごま 牛乳、豚こま、ちくわ、ハム、ベーコン、赤みそ バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、おくら
2	火	サンドビスケット	ごはん	さわらのみそ照り焼き ピーマンのツナマヨ和え 沢庵焼 オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	せんべい	米、スパゲティ、砂糖、マヨドレ、オリーブ油 牛乳、さわら、豚ひき肉、豚こま、ツナ水煮缶、みそ バナナ、人参、玉ねぎ、人参、たけのこ、さやえんどう、切干大根、干しいたけ、生姜
3	水	のむヨーグルト	ごはん	五目チャンプル サイコロスープ パナナ	青のりポテト 牛乳	パイ菓子	米、フライドポテト、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉 牛乳、木綿豆腐、豚こま、青のり バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、大根、しらしめじ、ピーマン、干しいたけ
4	木	せんべい	ごはん	赤魚の香味焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁 グレープフルーツ	ミニたい焼き	サンドビスケット	米、ミニたい焼き、しらたき、ごま油、砂糖 牛乳、赤魚、木綿豆腐、油揚げ、豚ひき肉、みそ グレープフルーツ、なす、ねぎ、人参、しいたけ、ひじき、生姜
5	金	ヨーグルト	ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	ピザ蒸しパン 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨドレ、砂糖 牛乳、豚こま、豆乳、ハム、ツナ水煮缶、チーズ オレンジ、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、コーン缶、きゅうり、カットマト
6	土	パイ菓子	ごはん	豚丼 ココロスープ ヨーグルト	プチケーキ 牛乳		米、マドレーヌ、じゃがいも、砂糖 牛乳、カルシウムヨーグルト、豚こま 玉ねぎ、人参、コーン缶、生姜
8	月	ビスケット	ごはん	たらの生姜焼き ズッキーニのツナ和え くず汁 パナナ	かぼちゃてん 牛乳	ももゼリー	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖 牛乳、たら、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、わかめ バナナ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、もやし、ズッキーニ、生姜
9	火	サンドビスケット	ごはん	鶏肉のごま焼き キャベツのおかか炒め 里芋のみそ汁 オレンジ	麩ラスク 牛乳	せんべい	米、里芋、焼麩、グラニュー糖、すりごま、油、砂糖、無塩バター 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、糸がき、わかめ オレンジ、玉ねぎ、人参、キャベツ
10	水	のむヨーグルト	ごはん	豆腐の中華煮 わかめスープ パナナ	懐おこめせんべい 牛乳	パイ菓子	米、ごま油、片栗粉、ごま 牛乳、木綿豆腐、豚こま、絹ごし豆腐、塩昆布、わかめ バナナ、玉ねぎ、白菜、人参、たけのこ、チンゲン菜、しいたけ、えのき
11	木	せんべい	ごはん	あじのコーンフライ 小松菜炒め 洋風スープ グレープフルーツ	焼うどん 牛乳	ビスケット	うどん、米、コーンフレーク、米粉、油、砂糖、ごま油 牛乳、あじ、豚こま、豆乳、豚ひき肉、ベーコン グレープフルーツ、人参、小松菜、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、もやし、しめじ
12	金	ヨーグルト	ごはん	麻婆茄子丼 かみかみサラダ パナナ	きな粉サンド 牛乳	せんべい	米、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉、すりごま 牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶、きな粉、赤みそ、ヨーグルト、みそ バナナ、なす、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、スリムネギ、切干大根、生姜
13	土	パイ菓子	ごはん	里芋のそぼろ煮 わかめスープ オレンジ	せんべい 牛乳		米、里芋、せんべい、砂糖、片栗粉、ごま 牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、わかめ オレンジ、人参、玉ねぎ、えのき
15	月	クラッカー	ごはん	鮭の西京焼き ブロッコリーサラダ なすと鶏肉のおかつ オレンジ	あじさいゼリー かたつむりクッキー 牛乳	みかんゼリー	米、小麦粉、青りんごゼリー、ぶどうゼリー、砂糖、マヨドレ、すりごま、無塩バター 牛乳、鮭、生揚げ、鶏むね肉、鶏ささ身、みそ、豆乳、わかめ オレンジ、もも缶、ブロッコリー、なす、人参、ねぎ
16	火	サンドビスケット	ごはん	高野豆腐とひき肉の煮物 添え野菜(ほうれん草) じゃがいもとわかめのみそ汁 メロン	スティックパン 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、スティックパン、砂糖、片栗粉 牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、わかめ メロン、ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき、干しいたけ
17	水	のむヨーグルト	めん	焼肉パスタ おくらコンソメスープ パナナ	あじさいごはん 麦茶	パイ菓子	米、スパゲティ、ごま油、砂糖 豚こま、絹ごし豆腐、ベーコン バナナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、おくら、枝豆、ゆかり
18	木	せんべい	ごはん	タンダーリーかじき 小松菜のこま和え 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	おやつコロッケ 牛乳	サンドビスケット	米、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、マヨドレ、春雨、オリーブ油、すりごま、砂糖 牛乳、かじき、絹ごし豆腐、豚ひき肉、わかめ グレープフルーツ、人参、小松菜、ねぎ、玉ねぎ、コーン缶
19	金	ヨーグルト	ごはん	トウナーカレー コールスロー おはらべこボンチ (トチーズ)	トチョコカップケーキ 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、ももゼリー、ホットケーキ粉、マヨドレ、油 牛乳、調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、ハム、ウィンナー 玉ねぎ、オレンジ、人参、りんご、キャベツ、コーン缶、きゅうり、いちご
20	土	パイ菓子	ごはん	鶏肉の炒め物 えのき中華スープ グレープフルーツ	スティックパン 牛乳		米、スティックパン、片栗粉、油、ごま 牛乳、鶏もも肉、わかめ 玉ねぎ、グレープフルーツ、しめじ、コーン缶、人参、えのき
22	月	ビスケット	ごはん	いわしバーグ ココロソテー コンソメスープ パナナ	ヨーグルト和え	ももゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ホイップクリーム ヨーグルト、鶏ひき肉、いわし、木綿豆腐、ベーコン バナナ、玉ねぎ、みかん缶、人参、ズッキーニ、いちご、おくら、コーン缶
23	火	野菜ジュース	ごはん	照り焼きチキン ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米粉のかみかみドーナツ 豆乳飲料	せんべい	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、マヨドレ 調製豆乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、みそ、ひじき オレンジ、かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、しめじ、コーン缶、人参
24	水	サンドビスケット	ごはん	豆腐のみそ炒め 春雨スープ グレープフルーツ	マカロニトマト 牛乳	パイ菓子	米、マカロニ、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚こま、豚ひき肉、みそ、わかめ 玉ねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、人参、トマトピューレ、しいたけ、コーン缶、生姜、にんにく
25	木	せんべい	ごはん	かれのい照り焼き 納豆和え 豚肉のみそ汁 パナナ	クリームワッフル 牛乳	ビスケット	米、ベアクリウムワッフル、じゃがいも、ごま油 牛乳、かれのい、豚こま、挽きわり納豆、みそ、刻みのり バナナ、もやし、玉ねぎ、小松菜、人参、えのき、スリムネギ
26	金	ヨーグルト	ごはん	回鍋肉 なすと厚揚げのみそ汁 メロン	メロンパントースト 牛乳	せんべい	米、食パン、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、無塩バター 牛乳、豚こま、生揚げ、みそ、赤みそ メロン、キャベツ、人参、なす、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、えのき、生姜
27	土	パイ菓子	ごはん	中華丼 小松菜スープ ぶどうゼリー	カステラ 牛乳		ぶどうゼリー、米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま 牛乳、豚こま、木綿豆腐 白菜、チンゲン菜、玉ねぎ、小松菜、人参、しいたけ、生姜
29	月	クラッカー	めん	けんちんうどん たらと枝豆のかき揚げ パナナ	スタミナチャーハン 麦茶	みかんゼリー	うどん、米、油、小麦粉、しらたき、ごま油 たら、木綿豆腐、ツナ水煮缶、油揚げ バナナ、玉ねぎ、人参、大根、枝豆、コーン缶、ねぎ、ごぼう、ピーマン、にんにく
30	火	サンドビスケット	ごはん	鶏のねぎ塩焼き おくらとわかめのおかか和え ほうれん草のみそ汁 オレンジ	せんべい (チーズ) ぶどうジュース	せんべい	米、せんべい、ごま油、砂糖 鶏もも肉、チーズ、みそ、高野豆腐、糸がき、わかめ ぶどうジュース、オレンジ、もやし、ほうれん草、おくら、えのき、ねぎ

🍴🍷は食育活動を行う予定です
🍎🍌は絵本給食を提供する予定です

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。
※ 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。

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)		574	18.7~28.7	14.9~22.9	1.6
予定献立栄養量		581	23.7	18.5	1.6
3歳以上児目標 (45%)		458	14.9~22.9	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量		484	18.7	14.5	1.3