



# 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ましょう。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ましょう。

## 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、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】

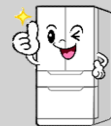
- ①切干大根は5分ほど水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりと人参を細切りにする。
- ③ハムの場合は細切り、ツナの場合は水気を切る。
- ④すべてを混ぜて、マヨネーズと醤油で和えて完成♪

## 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



令和8年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組				身体を作る <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から 守ってくれる <b>(緑)</b>	
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ				延長おやつ
1	月	ソフトせんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 わかめともやし のサラダ パインアップル (牛乳)	おかかチーズご飯 牛乳	ぱりんこ	牛乳 鶏ひき肉 納豆 ツナ缶 かつお節	米 砂糖 ごま油 パイナップル にんじん もやし きゅうり わかめ のり にんにく しょうが	
2	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の照り焼き きゅうりとささみの中華和え 豆腐のみそ汁 パナナ	さつまいものごま団子 牛乳	揚げせんべい	牛乳 あかうお 豆腐 豆乳 さ さみ みそ ヨーグルト	米 さつまいも じゃがいも 片 栗粉 砂糖 ごま ごま油 砂糖 バナナ キャベツ にんじん きゅうり わかめ	
3	水	味しらべ	ご飯	豆腐の中華煮 マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	◆ちゃんぽんラーメン 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 豆腐 豆乳 豚肉 ハム かまぼこ	米 中華めん マカロニ マヨ ネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油 オレンジ にんじん はちま きゅうり キャベツ たけのこ コーン たまねぎ チングンサイ にんにく	
4	木	ビスコ	ご飯	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 納豆サラダ メロン	ひじき入りチャーハン 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 鶏肉 しらす干し 納豆 ツナ缶	米 さつまいも マヨネーズ 三 温糖 油 片栗粉 ごま ごま油 メロン いたけ しょうが ひじ き	
5	金	クラッカー	ご飯	じゃが芋とひき肉の煮物 ほうれん草のツナ和え バナナ (牛乳)	さつまいもとあんこのパイ 牛乳	味しらべ	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 こしあ ん	米 じゃがいも さつまいも 油 砂糖 ごま油 バナナ にんじん ほうれん草 たまねぎ もやし いんげん	
6	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉のしょうが焼き 豆腐のサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ぱりんこ (揚げせんべい) ジョア		牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 グレープフルーツ にんじん た まねぎ ほうれん草 コーン いんげん しょうが	
8	月	ぼたぼた焼き	ご飯	かれのいカレーあんかけ ゆでスナップえんどう かぼちゃのみそ汁 グレープフルーツ	ポテトチーズもち 牛乳	ぱりんこ	牛乳 かわい 豆腐 みそ チーズ 油揚げ	米 じゃがいも 片栗粉 マヨ ネーズ 油 油 グレープフルーツ スナップえん どう だいこん にんじん たま ねぎ かぼちゃ コーン ねぎ	
9	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉のごまみそ炒め 白和え えのきと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	中華おこわ 牛乳	揚げせんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 もち米 しらたき 砂糖 ご ま 砂糖 オレンジ たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ たけ のこ ねぎ わかめ	
10	水	ぱりんこ	ご飯	*お誕生会* 鶏肉のカレー焼き 和風ポテトサラダ 豆乳コーンポタージュ ゼリー (牛乳)	かえるパン ジョア	ソフトサラダせんべい	牛乳 豆乳 鶏肉 ちくわ ハム ウインナーソーセージ	米 ロールパン じゃがいも マ ヨネーズ 砂糖 片栗粉 米粉 クリームコーン にんじん たま ねぎ もも コーン じゃがり コロッキー のり にんにく	
11	木	ホームパイ	ご飯	チキンのトマト煮 コールスローサラダ メロン (牛乳)	いもけんぴ 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 鶏肉 ハム	米 さつまいも じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 油 砂糖 オ リーブ油 グレープフルーツ スナップえん どう だいこん にんじん たま ねぎ かぼちゃ コーン ねぎ	
12	金	揚げせんべい	ご飯	だらのコーンマヨネーズ焼き スティックきゅうり みぞれ汁 パナナ	マカロニのみたらし風 牛乳	味しらべ	牛乳 たら チーズ	米 マカロニ しらたき 油 糖 マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉 ごま油 砂糖 バナナ きゅうり だいこん に んじん クリームコーン こまつ な	
13	土	ソフトサラダせんべい	ご飯	焼肉どんぶり 切干大根とツナのサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (ぱりんこ) ジョア		牛乳 豚肉 ツナ缶	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ご ま油 オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり 切り干しだいこん ピーマン こぶさ にんにく しょうが	
15	月	クラッカー	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツのサラダ 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	◆なっばコロッケ 牛乳	ぱりんこ	牛乳 さけ 豆腐 ツナ缶 大豆 チーズ ウインナーソーセージ みそ	米 じゃがいも コーンフレーク マヨネーズ 油 米粉 グレープフルーツ キャベツ こ まつな えのきたけ たまねぎ にんじん	
16	火	マリービスケット	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 バナナ (牛乳)	ヨーグルト和え	揚げせんべい	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 豆 腐 鶏肉 ホイップクリーム み そ	米 さつまいも 片栗粉 ごま 砂 糖 バナナ たまねぎ もも みかん キャベツ にんじん	
17	水	白い風船	ご飯	チキンカレー かぼちゃのいかじゅうサラダ オレンジ (牛乳)	きなこ蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 鶏肉 豆乳 きな粉	米 さつまいも 米粉 じゃがい も マヨネーズ コーンフレーク 砂糖 油 オレンジ たまねぎ かぼちゃ にんじん ブロッコリー	
18	木	ミニアスパラガス ビスケット	ご飯	赤魚の揚げ煮 マゼドアンサラダ メロン (牛乳)	そぼろご飯 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 あかうお 鶏ひき肉 ウイ ナーソーセージ 油揚げ	米 さつまいも じゃがいも 片 栗粉 マヨネーズ 油 砂糖 メロン にんじん きゅうり たま ねぎ コーン こまつな いんげ ん しょうが	
19	金	ヨーグルト	ご飯	ピビンバ 棒棒鶏サラダ パインアップル (牛乳)	カレーうどん 牛乳	味しらべ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 うどん ごま油 ごま 砂糖 ヨーグルト	パイナップル もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん 草 ねぎ にんにく
20	土	ぱりんこ	ご飯	肉じゃが しめじとねぎのみそ汁 オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぱりんこ) ジョア		牛乳 豚肉 豆腐 みそ 油揚 げ	じゃがいも 米 油 砂糖 オレンジ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ いんげん	
22	月	味しらべ	ご飯	鶏肉と大根の煮物 おくらのはねはらサラダ パインアップル (牛乳)	チヂミ 牛乳	ぱりんこ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 納豆 しらす干し	米 米粉 はるさめ 砂糖 油 ごま油 パイナップル にんじん だいこ ん かつお たら コーン いん げん わかめ	
23	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 えのきのみそ汁 パナナ	青のりポテト 牛乳	揚げせんべい	牛乳 かわい 豆腐 ツナ缶 みそ 油揚げ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 片栗粉 米 粉 砂糖 三温糖 マヨネーズ ごま油 バナナ きゅうり トマト もやし えのきたけ こまつな ねぎ に んにく しょうが わかめ あお のり	
24	水	白い風船	スパゲ ティ	和風スパゲティ 納豆和え メロン (牛乳)	五目炊き込みご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい ジョア	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ缶 納豆 油揚げ	スパゲティ 米 油 砂糖 ごま ごま油 メロン にんじん たまねぎ こ まつな みずな もやし ごぼう のり	
25	木	ビスコ	ご飯	だらのフワフワ揚げ 野菜と油揚げの和え物 白菜のすまし汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	ぼたぼた焼き	牛乳 たら 豆腐 油揚げ 豆 乳	米 さつまいも 油 片栗粉 ご ま ごま油 砂糖 グレープフルーツ にんじん は ちまき こまつな たまねぎ け もやし いんげん しょうが	
26	金	ホームパイ	ご飯	厚揚げの中華丼 野菜のナムル バナナ (牛乳)	◆すんだ春巻き 牛乳	味しらべ	牛乳 生揚げ 豚肉	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 春巻きの皮 バナナ にんじん たまねぎ も やし こまつな えのきたけ に んにく しょうが	
27	土	揚げせんべい	ご飯	マーボーなす 豆菜サラダ オレンジ	味しらべ (ぱりんこ) 牛乳		牛乳 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 大豆 みそ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 ご ま油 オレンジ なす こまつな にん じん もやし ねぎ しょうが 枝 豆	
29	月	白い風船	ご飯	ポークビーンズ クリームチーズとかぼちゃのサラダ グレープフルーツ (牛乳)	豆乳プリン	ぱりんこ	牛乳 豆乳 豚肉 大豆 クリ ムチーズ ハム セラチン	米 マヨネーズ 砂糖 オリーブ 油 グレープフルーツ たまねぎ かぼちゃ ホールトマト にん じん きゅうり いちごジャム フ ロッキー にんにく	
30	火	ヨーグルト	ご飯	鮭そぼろ丼 コロコロポテト 切干大根のみそ汁 バナナ (牛乳)	ビーフン炒め 牛乳	揚げせんべい	牛乳 さけ 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ ヨーグルト	米 ビーフン じゃがいも 砂糖 ごま油 油 バナナ にんじん ねぎ たまね ぎ ビーマン いたけ わかめ のり かぼちゃ 切干大根	



※ ( ) 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、郷土料理やご当地メニューになります。

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	493	16~25	11~16	1.5
予定献立栄養量	507	18.5	14.9	1.3
3歳以上児目標	591	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	591	23.2	16.4	1.6