



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で、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。



2026年6月



献立表



住吉台こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			延長おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01月	塩せんべい 牛乳	ごはん 揚げだし豆腐そぼろあんかけ 小松菜のスープ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 以：塩せんべい	米、片栗粉、三温糖、油、砂糖、 ごま油	木綿豆腐、ヨーグルト、豚ひき 肉、ベーコン、ホイップクリー ム、牛乳	グレープフルーツ、ねぎ、こまつ な、りんご、もも、バナナ、に んじん、みかん缶、グリーンピース	ビスケット 牛乳	
02火	ビスケット	ロールパン 鶏肉とじゃがいものトマト煮込み ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ひじきごはん	米、ロールパン、じゃがいも、砂 糖、マヨネーズ、油	ヨーグルト、鶏もも肉、ハム、あ さりの水煮缶、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ブロッコ リー、トマト、にんじん、コーン 缶	青のりせんべい 牛乳	
03水	フルーチェいちご	ごはん サバの塩焼き 小松菜の胡麻和え スパゲッティサラダ オレンジ	ココアワッフル 牛乳 以：せんべい	米、スパゲティ、マヨネーズ、砂 糖、すりごま	さば、ツナ油漬缶、牛乳	オレンジ、にんじん、こまつな、 緑豆もやし、コーン缶、グリーン ピース	クッキー 牛乳	
04木	せんべい 牛乳	ごはん ひしき入り豆腐ハンバーグ スティック野菜 ほうれん草のミルクスープ ハイナッフル	フレンチトースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、 パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛 乳、卵、無塩バター	ハイナッフル、たまねぎ、ほうれ んそう、きゅうり、にんじん、 コーン缶	ビスケット 牛乳	
05金	ソフトせんべい りんごジュース	ねばねばうどん たらの唐揚げ キャベツのゆかり和え バナナ	そら豆としらすの混ぜご飯	ゆでうどん、片栗粉、油	たら、挽きわり納豆	バナナ、にんじん、キャベツ、オ クラ、カットわかめ、しょうが、 りんご	青のりせんべい 牛乳	
06土	せんべい 牛乳	ごはん 麻婆加子 中華サラダ オレンジ	サンドせんべい 塩せんべい 牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま 油、油	豚ひき肉、鶏ささ身、赤みそ、牛 乳	なす、にんじん、きゅうり、チン ゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、カッ トわかめ、オレンジ		
08月	ビスケット 牛乳	ごはん 赤魚の揚げ揚げ カラッパビーマン トマトとしらすの和え物 ハイナッフル	(非) カレーうどん 牛乳	米、ゆでうどん、油、小麦粉、砂 糖、ごま	卵、牛乳、しらす干し、あこうだ い	ハイナッフル、ビーマン、赤ビー マン、黄ピーマン、トマト、こま つな、カットわかめ、あおのり	揚げせんべい 野菜ジュース	
09火	オレンジゼリー	食パン 鶏肉の香味焼き 青菜のお浸し コンソメパスタスープ バナナ	梅しらすおにぎり	米、食パン、マカロニ	鶏もも肉、ベーコン、しらす干 し、かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、しそ、うめ 干し	クッキー 牛乳	
10水	塩せんべい 牛乳	三色丼 切干サラダ わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	イチゴパバア 以：塩せんべい	米、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆 腐、ハム、赤みそ、ホイップク リーム、牛乳	オレンジ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、切り干しだ いこん、ねぎ、カットわかめ	ビスケット	
11木	クッキー	ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豚汁 バナナ	ツナトースト 牛乳	食パン、米、さつまいも、マヨ ネーズ、砂糖	鶏もも肉、豚肉(もも)、ツナ油漬 缶、絹ごし豆腐、赤みそ、牛乳	バナナ、にんじん、しめじ、はく さい、だいこん、コーン缶、ね ぎ、万能ねぎ	せんべい 牛乳	
12金	せんべい	ごはん カレイのごま味噌焼き 小松菜のお浸し れんこんのきんぴら グレープフルーツ	さつまいももち 豆乳飲料イチゴ味	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、 ごま、ごま油	かれい、豚ひき肉、白みそ、かつ お節	グレープフルーツ、こまつな、れ んこん、にんじん	ビスケット 牛乳	
13土	せんべい 牛乳	ごはん 肉豆腐 ジャーマンポテト バナナ	塩せんべい サンドビスケット 牛乳	米、じゃがいも、しらたき、油、 砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、牛乳	バナナ、はくさい、にんじん、た まねぎ、ねぎ、コーン缶、いんげ ん		
15月	チョコウエハース 牛乳	中華丼 オクラツナコーンサラダ 豆腐の中華スープ バナナ	プリンパフェ風 以：せんべい	米、砂糖、油	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、牛乳、ツ ナ油漬缶、ホイップクリーム	バナナ、はくさい、にんじん、た まねぎ、オクラ、たけのこ、チン ゲンサイ、コーン缶、いちごジャム	甘辛せんべい 牛乳	
16火	ソフトせんべい	五目うどん 自身魚の揚げ焼き ほうれん草のお浸し バイナッフル	今川焼き 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、油	たら、鶏もも肉、かにかまぼこ、 かつお節、牛乳	ハイナッフル、にんじん、ほうれ んそう、はくさい、カットわか め、あおのり	クッキー 牛乳	
17水	ビスケット	食パン マカロニグラタン ブロッコリー添え ミネストローネ グレープフルーツ	五平餅	米、食パン、じゃがいも、マカロ ニ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、チー ズ、赤みそ、無塩バター	グレープフルーツ、たまねぎ、ト マト、にんじん、しめじ、ブロッ コリー	塩せんべい	
18木	ビスケット 牛乳	ごはん (非) カレー カルシウムたっぷりサラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがい も、砂糖、油、ごま	豚肉(もも)、牛乳、卵、ゆで大豆、 しらす干し	バナナ、にんじん、キャベツ、 マーマレード、こまつな	ソフトせんべい	
19金	せんべい 牛乳	ごはん 高野豆腐と卵のふわふわ煮 春雨サラダ オレンジ	五目ビーフン	米、ビーフン、はるさめ、砂糖、 油、ごま油	卵、豚ひき肉、ハム、凍り豆腐、 牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、にら、たまねぎ、きゅ うり、いんげん	サンドせんべい 牛乳	
20土	塩せんべい 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 青のりせんべい 牛乳	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、マ ヨネーズ、油	豚肉(もも)、ハム、牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、 さやえんどう、ねぎ、グレープフ ルーツ		
22月	せんべい 牛乳	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め 小松菜の納豆和え バイナッフル	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、油、砂糖、ごま油	生揚げ、挽きわり納豆、きな粉、 赤みそ、かつお節、牛乳	ハイナッフル、こまつな、キャベ ツ、にんじん、緑豆もやし、たま ねぎ	サンドせんべい 牛乳	
23火	ソフトせんべい	【副生会メニュー】 ロールパン ロールキャベツ スパゲッティサラダ メロン	アジサイゼリー	パン粉、マヨネーズ、スパゲ ティ、砂糖、ロールパン	ゼラチン、豚ひき肉、ヨーグル ト、卵、ツナ油漬缶	キャベツ、メロン、トマト、たま ねぎ、にんじん、いちごジャム、 ブロッコリー、コーン缶、きゅ うり	塩せんべい	
24水	せんべい 牛乳	ごはん たらのピカタ ちりき手 いんげんの味噌汁 バナナ	焼きそば	米、焼きそばめん、じゃがいも、 小麦粉、油	たら、卵、豚肉(もも)、絹ごし豆 腐、粉チーズ、白みそ、牛乳	バナナ、にんじん、いんげん、緑 豆もやし、キャベツ	甘辛せんべい 牛乳	
25木	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンの和え物 カミカミサラダ グレープフルーツ	ピザトースト	米、食パン、砂糖、ごま油、油、 ごま	鶏もも肉、チーズ、かつお節、牛 乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たま ねぎ、マーマレード、ビーマン、 コーン、チンゲンサイ、だいこん、 れんこん	塩せんべい	
26金	ウエハース	ごはん 赤魚の和風マリネ ツナじゃが ヨーグルト	カステラ 牛乳 以：塩せんべい	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、 油	ヨーグルト、あこうだい、ツナ油 漬缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、赤ビーマ ン、ビーマン、コーン缶	青のりせんべい 牛乳	
27土	せんべい 牛乳	ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの中華和え バナナ	ウエハース クッキー 牛乳	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	豚肉(もも)、鶏ささ身、牛乳	バナナ、きゅうり、緑豆もやし、 ビーマン、にんじん、たけのこ、 赤ビーマン、ねぎ、カットわかめ		
29月	サンドビスケット 牛乳	ごはん マスのマヨネーズ焼き きゅうりスティック 野菜スープ バナナ	コロコロ揚げ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、 小麦粉、油	さけ、凍り豆腐、きな粉、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 キャベツ、マッシュルーム、万能 ねぎ、バナナ	塩せんべい 牛乳	
30火	ピーチゼリー	ごはん かに玉 ねばねばスープ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油	ゼラチン、卵、かにかまぼこ	グレープフルーツ、モロヘイヤ、 オクラ、えのきたけ、たけのこ、 グリーンピース、万能ねぎ、もも	クッキー 牛乳	
(以：) のついている献立は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	485	16~24	11~16	1.5未満
				予定献立栄養量	491	18.0	15.6	1.3
				3歳以上児目標	580	19~29	13~19	1.5未満
				予定献立栄養量	527	20.2	15.7	1.4

