

入園式から2ヶ月経て、給食を子どもたちが「おいしかった」と伝えてくれる言葉を励みに毎日3食もおいしい給食を元気で作ります。
これから季節の変わり目で、気温差も激しく体調を崩しやすい時期なので、しっかりと早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。

⚠️食中毒には気を付けてください⚠️

食中毒とは、病原性微生物や有害な化学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取しておこる急性の健康障害の事です。

食中毒の症状



★糸田菌性食中毒の3原則★

細菌をつけない
(清潔・洗浄)



細菌を増やさない
(冷却・迅速)



細菌をやっつける
(加熱・殺菌)



- ① 買い物 → 肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入し、肉・魚の汁がもれないようにする。
- ② 保存 → 冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。

6月4日は…虫歯予防デーです!!!

虫歯予防には、「はみがきはもちろんだが、むし歯予防には、おやつはしっかり食べていますか??

よくかむとどうしていいの?

① 食べもののおいしさを感じます

歯ごたえ、味わい…素材そのものもち味がわかります。

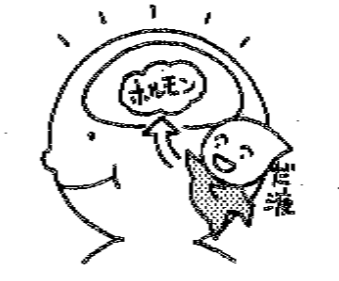


② 消化を助けます

かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。



③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします



④ 歯やおこの骨を育てます



⑤ 言葉の発音をはっきりするようになります

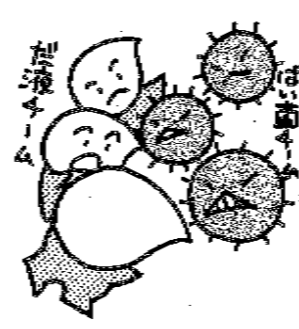


よくかむことにより、消化にもよく、歯やおこりが強くなる言葉をはっきりと分かって、楽しくお友達と会話が出来ます。

① ばい菌の発育を抑制する



② ばい菌に抵抗する



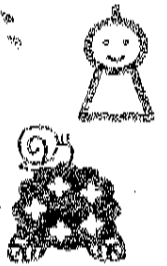
よくかんで、食べる事は、心身の健康のためにも大切です。しっかりと噛みましょう。

令和6年6月 給食献立表



おいしく食べるためのむし歯予防

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。
 食べ物の入り口である「口」は「命の入り口」です。食事をおいしくいただくためには、歯と口の健康を保つことが大切です。
 よく噛むことで唾液の分泌を促し、むし歯の予防になります。また、脳を刺激する、肥満防止、消化を助ける、顎や口の筋肉を発達させるなど、しっかり噛むことは、よい効果がたくさんあります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	スパゲティミートソース 野菜スープ	牛乳 ラスク	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 かりんとう パン バター	牛肉 豚肉 チーズ こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 ビーマン	お茶 かりんとう	507	21.0	13.6
3	月	ご飯 トマトカレー キャベツのサラダ 果物	お茶 あじさいヨーグルト	小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ポーロ	鶏肉 ハム スキムミルク ヨーグルト 寒天	トマト 玉葱 人参 にんにく きゅうり りんご ぶどうジュース グリーンピース キャベツ スイカ	お茶 ポーロ	598	19.8	18.6
4	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	牛乳 ポップコーン	小麦粉 砂糖 ごま油 春雨 でんぷん ポップコーン 油 クラッカー	豆腐 豚肉 みそ ベーコン いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが キャベツ オレンジ	お茶 クラッカー	523	21.1	20.6
5	水	ご飯 魚のあんかけ 小松菜と油揚げの煮びたし 五目汁 果物	お茶 水ようかん	小麦粉 砂糖 でんぷん 油 せんべい	赤魚 油揚げ かつお節 豆腐 いりこ みそ 寒天 あずき	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ こまつな かぼちゃ もやし ねぎ スイカ	お茶 せんべい	543	26.1	13.5
6	木	ご飯 コーンオムレツ ツナ和え 豆乳スープ	フルーツ コーンフレーク	小麦粉 コーン 油 でんぷん コーンフレーク	卵 スキムミルク ツナ ベーコン かつお節 豆乳 牛乳 チーズ	玉葱 チンゲン菜 もやし 人参 しめじ ねぎ バナナ バイン缶	お茶 チーズ	510	25.0	19.3
7	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 果物	牛乳 マドレーヌ	小麦粉 油 砂糖 でんぷん ごま マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも バター ビスケット	厚揚げ 豚肉 竹輪 卵 わかめ みそ いりこ 牛乳	いんげん 玉葱 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	お茶 ビスケット	666	24.3	27.7
8	土	ジャージャーめん ニラ玉スープ	牛乳 ラスク	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん パン バター ビスケット	豚肉 みそ 卵 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし にら	お茶 ビスケット	435	20.2	12.8
10	月	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ ほうれん草のスープ	お茶 ヨーグルト和え	小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 かりんとう	鶏肉 ハム いりこ ヨーグルト	玉葱 人参 いんげん もやし キャベツ 大根 えのき ほうれん草 もも缶 バナナ バイン缶 レーズン	お茶 かりんとう	506	17.1	12.5
11	火	ご飯 魚のみそ煮 磯和え すまし汁	牛乳 ピザトースト	小麦粉 砂糖 ごま油 ポーロ	さわら みそ かまぼこ のり はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こまつな 玉葱 ピーマン	お茶 ポーロ	566	29.2	18.5
12	水	ご飯 雑菜 豆腐スープ 果物	牛乳 栄養チヂミ	小麦粉 油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん クラッカー	豚肉 卵 豆腐 いりこ 牛乳 ベーコン しらす干し	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 チンゲン菜 スイカ	お茶 クラッカー	538	22.6	17.0
13	木	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 フルーツ寒天	小麦粉 マーメイド マカロニ マヨネーズ 砂糖 せんべい	鶏肉 ハム 厚揚げ 寒天 わかめ いりこ みそ 牛乳	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ねぎ みかん缶 バイン缶	お茶 せんべい	586	23.5	24.1
14	金	ご飯 魚のごま油焼き 酢の物 汁ピーマン 果物	牛乳 ポップコーン	小麦粉 でんぷん ごま油 油 ごま粉 砂糖 ピーマン ポップコーン	あじ わかめ かまぼこ 卵 豚肉 いりこ 牛乳 チーズ	きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ すいか	お茶 チーズ	561	27.4	18.6
15	土	きつねうどん 切干大根煮つけ	牛乳 バウムクーヘン 果物	うどん 砂糖 油 バウムクーヘン	油揚げ 牛肉 いりこ さつま揚げ 牛乳	人参 ねぎ 切干大根 バナナ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	564	20.1	14.7
17	月	ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	牛乳 コーントースト	小麦粉 しらす 油 砂糖 麵 コーン パン マヨネーズ	豚肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 いんげん こまつな スイカ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	631	24.0	15.0
18	火	ご飯 ハヤシシチュー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 きなこマフィン	小麦粉 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 かりんとう	牛肉 ベーコン 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	にんにく 玉葱 人参 もやし グリーンピース トマト こまつな スイカ	お茶 かりんとう	684	20.4	28.0
19	水	ご飯 魚のカレームニエル ポテトサラダ かき玉汁	牛乳 クレープ	小麦粉 小麦粉 油 バター じゃがいも コーン ポーロ マヨネーズ いちごジャム	メルルーサ 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	きゅうり 人参 ぶなしめじ ねぎ	お茶 ポーロ	527	26.6	21.4
20	木	ご飯 厚揚げ含め煮 ひじき酢の物 果物	牛乳 かぼちゃケーキ	小麦粉 しらす 砂糖 コーン ごま ごま油 小麦粉 油 クラッカー	厚揚げ 牛肉 ひじき ハム 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 人参 こまつな きゅうり スイカ かぼちゃ	お茶 クラッカー	582	23.3	16.3
21	金	ご飯 魚の竜田揚げ 卵とじ 豆乳汁	牛乳 小松菜とバナナのバ ウンド	小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 せんべい	赤魚 卵 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 スキムミルク	しょうが 人参 玉葱 ねぎ グリーンピース 干し椎茸 こまつな バナナ レーズン	お茶 せんべい	628	27.7	19.2
22	土	野菜ラーメン 五目豆	牛乳 あべ川マカロニ	中華めん ごま油 しらす 砂糖 マカロニ	豚肉 みそ 牛乳 大豆 こんぶ 油揚げ きな粉 スキムミルク チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 ごぼう	お茶 チーズ	465	22.5	12.5
24	月	ご飯 夏野菜炒め ナムル 中華スープ	牛乳 ココア蒸しパン	小麦粉 ごま油 ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ビスケット	豚肉 わかめ 牛乳	しょうが にんにく しいたけ ピーマン 玉葱 人参 もやし なす きゅうり たけのこ しめじ	お茶 ビスケット	528	17.6	14.9
25	火	ご飯 ポテトミートローフ ひじきの和風サラダ コーンスープ	お茶 フルーツヨーグルト	小麦粉 油 パン粉 コーン じゃがいも 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 卵 ひじき ベーコン ヨーグルト	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり パセリ バナナ もも缶 みかん缶	お茶 スティック きゅうり	522	22.4	22.8
26	水	ご飯 カレー コールスロー 果物	牛乳 ラスク	小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ パン 砂糖 かりんとう	牛肉 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか	お茶 かりんとう	651	18.7	22.5
27	木	ご飯 肉豆腐卵とじ しらすあえ みそ汁	牛乳 岩石揚げ	小麦粉 しらす 油 砂糖 ごま かつお 小麦粉 ポーロ	牛 豆腐 卵 しらす干し わかめ いりこ みそ 牛乳 大豆 ひじき	人参 ねぎ きゅうり かぼちゃ 玉葱 えのき	お茶 ポーロ	648	26.9	23.7
28	金	洋風まぜご飯 魚のコーンフレーク焼き 卵スープ 果物	牛乳 バナナサンド	小麦粉 コーン マヨネーズ パン コーンフレーク パン粉 でんぷん 砂糖 クラッカー	ベーコン チーズ たら 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 生クリーム	人参 パセリ 玉葱 スイカ バナナ	お茶 クラッカー	614	25.7	20.3
29	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 バウムクーヘン 果物	中華めん 油 ごま バウムクーヘン せんべい	豚肉 さつま揚げ 豆腐 かつお節 青のり わかめ かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 バナナ 玉葱	お茶 せんべい	510	24.0	14.3

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。