

給食だより

令和7年

6月

青い鳥保育園

入園式から2ヶ月が経ちました。

新しいクラスやおともだちには慣れましたか？

これからの時期は、梅雨になり、蒸し暑く体調を崩しやすくなります。

体調を崩さないためにも、しっかりと食事をして、水分補給もこまめに取りましょう。

そしてバランスの良い食事と睡眠をとり、暑さに負けない身体作りをして

元気いっぱいに登園しましょう！

いつも給食室からお外で元気いっぱいに遊んでいる姿を見えています。

子ども達の「給食おいしかった！」「おやつおいしかった！」と嬉しい言葉に励まされています。

子ども達の笑顔がたくさん見れるように給食室みんなで頑張りたいと思います。

6月4日は…むし歯予防デーの日です！

———そしゃく・かむことの大切さを知ろう！———

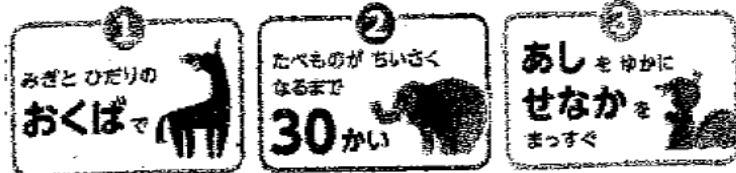
① 歯ごたえ・味わい→素材そのもののもち味が分かる

② かむと唾液が出る→唾液が出ると食べ物の消化を助ける

③ 歯やあごの骨を育てる→言葉の発音をはっきりするようになる

よく噛むために大切なこと

かむときの①②③



食中毒には気を付けよう！！

これから暑い日が近づいてくるとともに注意しないといけないのが食中毒です
子どもは幼いほど症状が重くなります

家庭での台所でも食中毒の予防に注意しましょう

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

食品の購入は、新鮮な食品を選び、冷蔵庫で保管する。

肉・魚はそれぞれ、生肉・生魚は、生で食べるものは、必ず加熱調理する。

冷凍食品は、解凍後、再度加熱調理する。

point 2
家庭での保存

冷蔵庫は、10℃以下に設定し、冷凍庫は-15℃以下に設定する。

食品は、冷蔵庫や冷凍庫に詰め込みすぎず、空気を残すように保存する。

冷凍食品は、解凍後、再度加熱調理する。

point 3
下準備

調理する食品は、よく洗う。

調理器具は、使用前に消毒する。

調理中は、手洗いを徹底する。

point 4
調理

加熱は十分に、中心温度が75℃以上になるまで加熱する。

調理後は、すぐに食べる。

調理後は、すぐに食べる。

point 5
食事

食事は、清潔な環境で行う。

食事は、清潔な環境で行う。

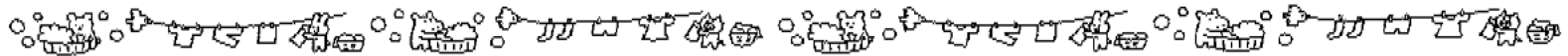
食事は、清潔な環境で行う。

point 6
残った食品

残った食品は、すぐに廃棄する。

残った食品は、すぐに廃棄する。

残った食品は、すぐに廃棄する。



手洗い・うがいをしよう



蒸し暑さが増すこの季節、特に注意したいのが食中毒や感染症です。
 感染症対策として、手洗い・うがいの必要性がいられています。手洗い・うがいは食中毒を防ぐためにも有効です。
 うがいは口に水を含んでブクブクして吐き出す、次ののをガラガラして吐き出すの2段階で行いましょう。



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)
2	月	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ 小松菜スープ	お茶 ご飯お焼き	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 かりんとう	鶏肉 ハム いりこ かつお節 卵	玉葱 人参 さやいんげん もやし キャベツ だいこん えのきたけ 小松菜 ねぎ	お茶 かりんとう	578	22.8	19.1
3	火	ご飯 魚のごま油焼き ツナとわかめの酢の物 豚汁	お茶 僅助煮	米 麦 でんぶ ごま油 コーン缶 ごま 砂糖 さといも 油	あじ わかめ ツナ缶 豚肉 豆腐 いりこ みそ 大豆 チーズ	きゅうり 人参 ごぼう だいこん ねぎ	お茶 チーズ	503	31.5	14.2
4	水	ご飯 鶏肉の香味焼き じゃがいもとピーマンのソテー 村雲汁	お茶 フルーツ寒天	米 麦 ごま油 じゃがいも 油 でんぶ 砂糖 せんべい	鶏肉 みそ ベーコン 豆腐 卵 わかめ いりこ 寒天	にんにく ピーマン 玉葱 えのき 人参 蜜柑缶 もも缶	お茶 せんべい	528	22.1	19.1
5	木	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 油 砂糖 でんぶ ごま マヨネーズ マカロニ ポーロ	厚揚げ 豚肉 竹輪 みそ いりこ 牛乳 きな粉	さやいんげん 玉葱 人参 キャベツ きゅうり なす	お茶 ポーロ	611	26.4	22.7
6	金	ご飯 雑菜 豆腐スープ 果物	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも でんぶ 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 チンゲンツアイ ネーブル	お茶 クラッカー	542	22.9	17.2
7	土	スパゲティナポリタン 卵スープ	牛乳 ビスケット バナナ	スパゲティ 油 でんぶ ビスケット	ベーコン チーズ 卵 かつお節 こんぶ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 ピーマン しめじ えのき 人参 ねぎ バナナ	お茶 ヨーグルト	472	18.1	17.0
9	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	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター マヨネーズ せんべい	鶏肉 ハム 寒天 スキムミルクヨーグルト	トマト 玉葱 人参 りんご グリーンピースにんにく キャベツ きゅうり ネーブル ぶどうジュース	お茶 せんべい	599	19.8	18.6
10	火	ご飯 麻婆豆腐 汁ピーマン 果物	お茶 ツナトースト	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ 豆腐 パン マヨネーズ かりんとう	豆腐 豚肉 みそ いりこ ツナ缶 チーズ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし ねぎ ネーブル	お茶 かりんとう	566	26.8	17.1
11	水	ご飯 魚のみそ照り焼き カミカミサラダ すまし汁	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 砂糖 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	水牛 みそ しらす干し 大豆 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 卵	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こまつな	お茶 こふきいも	569	25.5	18.5
12	木	ご飯 チーズと青菜のオムレツ キャベツのツナ和え 豆乳スープ	牛乳 ラスク	米 麦 油 でんぶ 砂糖 パン バター ポーロ	卵 チーズ ツナ缶 ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	チンゲンツアイ 人参 玉葱 キャベツ もやし しめじ ねぎ	お茶 ポーロ	527	22.4	16.0
13	金	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 拌三糸 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 油 砂糖 でんぶ 春雨 ごま油 小麦粉 黒砂糖 クラッカー	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳	人参 玉葱 菜ねぎ きゅうり ネーブル レーズン	お茶 クラッカー	609	19.9	17.4
14	土	きつねうどん 切干大根煮つけ	お茶 バウムクーヘン ヨーグルト	うどん 砂糖 油 バウムクーヘン	油揚げ いりこ さつま揚げ ヨーグルト チーズ	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ 切干だいこん さやいんげん	お茶 チーズ	492	17.6	9.1
16	月	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	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター マヨネーズ ごま かりんとう	牛肉 ベーコン きな粉 スキムミルク 卵 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト こまつな もやし すいか	お茶 かりんとう	619	16.7	24.1
17	火	ご飯 柳川煮 酢の物 みそ汁	牛乳 チーズトースト	米 麦 しらすたけ 油 砂糖 ふ コーン缶 パン	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 さやいんげん チンゲンツアイ きゅうり キャベツ	お茶 スティック きゅうり	581	22.0	13.9
18	水	ゆかりご飯 にゅう麺 はんぺんカレーマヨ炒め	牛乳 じゃがいもおやき	米 そうめん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 油 せんべい	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 こんぶ はんぺん 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	ゆかり 干し椎茸 こまつな えのき ねぎ	お茶 せんべい	575	23.9	17.8
19	木	ご飯 チキンピーズ ごぼうサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 砂糖 コーン缶 マヨネーズ パン バター ビスケット	鶏肉 大豆 かつお節 ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 ごぼう みずな ネーブル	お茶 ビスケット	619	21.7	22.0
20	金	ご飯 魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ かぼちゃスープ	牛乳 卵サンド	米 麦 マヨネーズ パン バター ポーロ	さけ ハム ヨーグルト 牛乳 卵	レモン きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉葱 人参	お茶 ポーロ	621	26.5	27.4
21	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 丸ポーロ バナナ	中華めん 油 まるぼろ クラッカー	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり わかめ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 しいたけ バナナ	お茶 クラッカー	501	20.9	13.1
23	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	米 麦 ごま 油 ごま油 砂糖 でんぶ 小麦粉 ビスケット	豚肉 わかめ 牛乳 スキムミルク	しょうが にんにく しいたけ 黄ピーマン 玉葱 人参 なす もやし きゅうり たけのこ しめじ チンゲンツアイ	お茶 ビスケット	525	17.7	14.9
24	火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ みそ汁	お茶 杏仁豆腐	米 麦 小麦粉 でんぶ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	竹輪 あおのり ハム 油揚げ いりこ みそ 寒天 スキムミルク	もやし キャベツ だいこん トウモロコシ 人参 ねぎ 蜜柑缶 もも缶	お茶 こふきいも	533	21.1	11.9
25	水	ご飯 ポークカレー コールスロー 果物	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ かりんとう	豚肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐 スキムミルク 牛乳	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 レーズン	お茶 かりんとう	602	16.1	17.5
26	木	ご飯 ぎせい豆腐 しらす和え みそ汁	牛乳 チーズサンド	米 麦 砂糖 パン バター マヨネーズ せんべい	豆腐 鶏肉 干ひじき 卵 しらす干し いりこ みそ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース チンゲンツアイ もやし かぼちゃ キャベツ	お茶 せんべい	614	27.4	21.3
27	金	洋風まぜご飯 魚のコーンフ레이크焼き 卵とわかめのスープ 果物	お茶 バナナサンデー	米 コーン缶 マヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 でんぶ ポーロ	ベーコン たら チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ アイスクリーム	人参 バセリ 玉葱 ネーブル バナナ	お茶 ポーロ	565	21.5	15.4
28	土	野菜ラーメン ひじき酢の物	牛乳 せんべい チーズ	中華めん ごま油 とうもろこし ごま 砂糖 せんべい クラッカー	豚肉 みそ 牛乳 干ひじき ハム チーズ スキムミルク	人参 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり	お茶 クラッカー	404	18.2	11.4
30	月	ご飯 肉じゃが ツナ和え みそ汁	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 小麦粉	豚肉 ツナ缶 油揚げ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク 卵 チーズ	玉葱 人参 さやいんげん チンゲンツアイ もやし ねぎ キャベツ えのき レーズン	お茶 チーズ	560	22.1	12.4