

あっという間に春が去り、梅雨の季節になりました。
 気温、湿度が高くなっていくこの時期は、体調を崩しやすくなります。
 こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。
 そして、気温や湿度が上がってくると特に注意したいのが食中毒です。
 乳幼児は大人に比べて抵抗力が弱いので、ご家庭でも十分な配慮が必要です。
 調理前には、丁寧な手洗いを忘れずに行い、調理の際には中までしっかり
 火を通すことや、生ものは出来るだけ避けるようにしましょう。
 また、出来上がった料理はなるべく早く食べるよう心掛け、家庭での食中毒を
 防ぎましょう。
 園でも衛生管理を徹底し、安全安心な給食を提供していきます。



カミカミサラダ

手軽に水煮大豆でも作れます

●材料(大人2人分、子ども2人分)
 ・大豆(缶) 20g
 (水煮大豆(100g))
 ・しらす干し 20g
 ・キャベツ 1/4個
 ・きゅうり 1/2本
 ・コーン缶 10g
 ・オリーブオイル 大さじ1
 ・しょうゆ 小さじ1

●作り方

- ①大豆は一晩水に浸しておき、やわらかくなるまで煮る
- ②しらす干しは熱湯でさっと茹でる
- ③キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにし、さっと茹でて
水にさらして絞る
- ④ポウルに★を合わせて、①、②、③、コーン缶を加えて和える

◎大豆は少し歯ごたえがあるくらいにゆでて、よく噛んで食べると、
 脳の働きも良くなり、虫歯予防にもつながります。

虫歯予防デー



6月4日は、虫歯予防デーです。
 丈夫な歯で生涯を過ごすためには
 歯みがきはもちろんのこと毎日の食生活
 が大切です。好き嫌いをせず、よく噛んで
 何でも食べましょう。

歯のお掃除をしてくれる食べ物
 ごぼう レタス キャベツ セロリ
 果物 わかめ など

歯を強くする食べ物
 チーズ 牛乳 しらす干し 海藻類
 大豆製品 きのこ類 など

ムシ歯にならない歯育て

<おやつ>

おやつは、時間を決めて食べさせましょう。
 ダラダラ食べると、ムシ歯になりやすくなります。
 食べ過ぎないためには、お皿に少しだけ出すように
 したらよいでしょう。ムシ歯になりやすい食べ物は、
 甘いだけでなく歯にくっつきやすく
 口の中に長時間あるという特徴があります。

またムシ歯にならないなら、
 いいおやつでしょうか？
 たとえばスナック菓子などは、
 甘くなくてもその中には
 過量の塩分や脂肪が含まれており、
 その取りすぎが心配されます。
 どんなおやつが体に良いのかを
 よく考えて、食べさせたいものです。
 そして、食べたあとの歯磨きの習慣も、
 身につけさせたいものです。

ムシ歯誘発指数

キャラメル	8.0
あめ (キシリトール以外)	6.0
ガム (キシリトール以外)	5.0
カステラ	5.0
ウエイハース	4.5
チョコレート	4.0
ビスケット	4.0
まんじゅう	4.0
ケーキ	3.0
ゼリー	2.0
ポテトチップス	1.5
アイスクリーム	1.2

(食べ物のムシ歯になりやすさ)

毎日のお子を見守りながら、ムシ歯になりやすい食生活をしていませんか？
 ムシ歯になりやすい食生活をしていませんか？
 ムシ歯になりやすい食生活をしていませんか？

甘い物、
甘い飲み物
好きな子

糖分の取りすぎは
歯垢を増やして
酸を産み出す酸が
増えます。

一日中
だらだら
食べている子

歯にいつも汚れが
ついたままになっ
て、ムシ歯菌が
増え続けます。

歯につきやす
い食べ物が好き
な子

歯につきやすい
べたべたした食べ物
食べた後、長い時間
歯を汚すことに。

歯みがきを
いやがる子

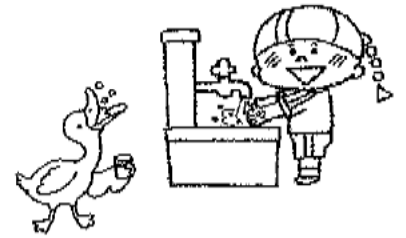
みがかないと、
歯垢はついたまま、
自然に落ちないので、
どんどんたまります。



令和8年6月 給食献立表

手洗いを習慣にしよう

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。予防のために、外から帰った後や食べる前には、手洗いやうがいをする習慣を身に付けたいですね。
小さい子どもにとっては、洗面所に踏み台を置く、ハンドソープを子どもの手の届く場所に置くなど、手洗いしやすい環境をつくることも大切です。大人といっしょに歌いながら手洗いすると、しつかり洗えて、子どもも楽しく取り組みます。



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	月	ご飯 肉団子のスープ ごぼうサラダ 果物	お茶 じゃこおやき	米 麦 でんぶん 春雨 ごま油 砂糖 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 油	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 しらす干し チーズ	ねぎ しょうが 人参 玉葱 チンゲンツァイ 干し椎茸 ごぼう きゅうり キャベツ ネーブル	お茶 チーズ	520	21	15.3
2	火	ご飯 炒り豆腐 みかんサラダ みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 パンバター せんべい	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 キャベツ きゅうり みかん缶 もやし ごまつな グリンピース	お茶 せんべい	600	25.5	20.8
3	水	ご飯 トマトカレー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 枝豆入り蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま	鶏肉 牛乳 鶏肉 ひじき スキムミルク 卵	トマト 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり ネーブル えだまめ パナナ	お茶 果物	641	24	16.1
4	木	ご飯 魚のパン粉焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳スープ	牛乳 じゃがいものから揚げ	米 麦 パン粉 マヨネーズ 油 でんぶん じゃがいも 小麦粉 油	ホキ ロースハム かつお節 豆乳 牛乳 ヨーグルト	パセリ もやし 青ピーマン 人参 玉葱 ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうが	お茶 ヨーグルト	531	23.4	21.5
5	金	ご飯 若草焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁	お茶 杏仁豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま マヨネーズ じゃがいも 砂糖 クラッカー	豆腐 卵 ちくわ 油揚げ みそ いりこ 寒天	にら キャベツ 人参 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶	お茶 クラッカー	564	21	20.5
6	土	塩焼きそば 豆腐と卵のスープ	牛乳 パウムクーヘン	中華めん 油 ごま油 でんぶん パウムクーヘン	豚肉 卵 豆腐 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 にんにく チンゲンツァイ 干し椎茸	お茶 チーズ	507	21.7	15
8	月	ご飯 肉じゃが ツナとわかめの酢の物 ニラ玉スープ	牛乳 ホットケーキ	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉 ポーロ	牛肉 わかめ ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり にら	お茶 ポーロ	611	22.2	18.2
9	火	ご飯 鶏肉から揚げ おかか和え みそ汁	お茶 ヨーグルト和え	米 麦 小麦粉 油 コーン缶 じゃがいも 砂糖	鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ いりこ みそ 寒天 ヨーグルト	にんにく キャベツ もやし 人参 ごまつな もも缶 パナナ パイン缶	お茶 こふきいも	545	23.7	19.3
10	水	ご飯 魚のてりやき あつさり納豆 みそ汁 果物	お茶 昆布のおにぎり	米 麦 砂糖 油 ごま油 せんべい	さわら 糸引納豆 豆腐 油揚げ いりこ みそ かつお節 塩昆布	もやし 人参 玉葱 キャベツ 葉ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	549	24.9	13.1
11	木	食パン 大豆のチリコンカン フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	お茶 あじさいヨーグルト	食パン 油 砂糖 バター ビスケット	大豆 鶏ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト 寒天 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 なす トマト缶 キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ ぶどうジュース	お茶 ビスケット	506	21.6	22.9
12	金	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 拌三糸 果物	お茶 じゃがいもおやき	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 じゃがいも 小麦粉 かりんとう	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム 卵 スキムミルク チーズ	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり スイカ	お茶 かりんとう	593	21.7	22.6
13	土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮	牛乳 せんべい 果物	うどん 砂糖 油 せんべい クラッカー	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ ごまつな パナナ	お茶 クラッカー	465	19.6	14
15	月	ご飯 ハヤシチュー ちりめん野菜のナムル 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター とうもろこし 砂糖 ごま油 ポップコーン	牛肉 しらす干し 牛乳 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 グリンピース もやし キャベツ ネーブル きゅうり	お茶 スティック きゅうり	564	17.9	16.3
16	火	ご飯 チーズミートなす 小松菜のサラダ 中華スープ	お茶 コーンおこわ	米 麦 油 コーン缶 砂糖 ごま油 でんぶん もち米 とうもろこし	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 卵	玉葱 なす トマト 青ピーマン ごまつな きゅうり キャベツ もやし 人参 干し椎茸	お茶 チーズ	561	19.6	17.1
17	水	ご飯 うま煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 じゃがいも ごま油 小麦粉 ごま 砂糖 有塩バター かりんとう	鶏肉 厚揚げ 塩昆布 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉 卵	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ トウモロコシ	お茶 かりんとう	554	22.3	16.8
18	木	ご飯 魚のトマトソース焼き ごま和え コーンスープ	牛乳 小倉ふなやき	米 麦 バター ごま コーン缶 小麦粉 油	まあじちくわ ベーコン 卵 牛乳 あずき	トマト ごまつな もやし 人参 玉葱 パセリ パナナ	お茶 果物	563	25	15.2
19	金	ご飯 雑菜 ワンタンスープ 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 油 ほうちん 砂糖 ワンタンの皮 食パン クラッカー	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ごまつな えのきたけ ねぎ パナナ 玉葱 青ピーマン	お茶 クラッカー	597	24.1	18.5
20	土	スパゲティナポリタン わかめスープ	牛乳 丸ポーロ チーズ	スパゲティ 油 まるぼーろ ビスケット	ベーコン パルメザンチーズ わかめ いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 青ピーマン ぶなしめじ チンゲンツァイ えのきたけ	お茶 ビスケット	517	22.1	19.8
22	月	きつねうどん みそマヨネーズ和え 果物	牛乳 ココア蒸しパン	うどん 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 せんべい	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 鶏肉 ささ身 みそ 牛乳	人参 葉ねぎ キャベツ にら ネーブル	お茶 せんべい	568	21.4	15.7
23	火	ご飯 魚のみぞれ煮 干草あえ みそ汁	牛乳 コーンパン	米 麦 でんぶん 油 砂糖 油 ごま コーン缶 パン ポーロ	さわら 卵 油揚げ いりこ みそ チーズ	だいこん キャベツ きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 玉葱	お茶 ポーロ	526	23.2	14.1
24	水	ご飯 チーズと青菜のオムレツ ごまサラダ じゃがいものスープ	牛乳 豆乳餅	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん かりんとう	卵 チーズ ロースハム ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	チンゲンツァイ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パセリ	お茶 かりんとう	563	22.6	21
25	木	栄養たっぷり小松菜チャーハン 鶏肉の生姜焼き 磯和え みそ汁 果物	牛乳 バナナサンデー	米 コーン缶 ごま ふ ポーロ	ベーコン しらす干し 鶏肉 かまぼこ 焼きのり みそ いりこ 牛乳 アイスクリーム	ごまつな 人参 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ スイカ パナナ	お茶 ポーロ	622	26.8	21.1
26	金	ご飯 がんもどき ツナ和え みそ汁	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 麦 やまといも 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも クラッカー いちごジャム	豆腐 卵 ツナ缶 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 チーズ	人参 ごぼう きくらげ グリンピース 玉ねぎ チンゲンツァイ もやし	お茶 チーズ	541	20.3	17.1
27	土	そうめん じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ビスケット 果物	そうめん 砂糖 油 じゃがいも ビスケット せんべい	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚ひき肉 牛乳	干し椎茸 トマト きゅうり 人参 玉葱 さやえんどう パナナ	お茶 せんべい	507	17.9	18.4
29	月	ご飯 カレー しろりのサラダ 果物	牛乳 みかん寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 クラッカー	牛肉 牛乳 ツナ缶 寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく しろり きゅうり スイカ みかんジュース みかん缶	お茶 クラッカー	563	17.1	18.6
30	火	ご飯 魚のコーンフレーク焼き ポテトサラダ 汁ピーマン	牛乳 卵ドック	米 麦 マヨネーズ パン粉 油 ビーフン パン じゃがいも コーンフレーク マヨネーズ	メルルーサ ロースハム 豚肉 いりこ 牛乳 パルメザンチーズ 卵	キャベツ 玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	546	25.7	17.9

※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。