



給食だより



令和7年 6月 認定こども園 ゆだ

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲や体力が落ちることもあります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

食中毒に気をつけよう

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、においに変化はなく気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

＜食中毒の予防法＞

・細菌をつけない

調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに手洗いをする。

生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存する。

・加熱、消毒、殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。

特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。

ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒、殺菌する。



5月食育の日を紹介

げんきくん(5歳児クラス)がむいてくれたグリーンピースを使ってピースご飯をつくりました。

他にも、新じゃが芋、春キャベツ、新玉ねぎなど季節の味を楽しみました。



ピースごはん（おにぎり）
新じゃが芋の春巻きコロッケ
春キャベツのごまあえ
新玉ねぎのみそ汁

午後のおやつ
いちごジャムサンド



6月こんだてひょう



（都合により献立が変更になる場合があります）

令和7年6月 認定こども園 ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
2 16	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 煮魚 心のすまし汁 25日なすの含め煮 16日厚揚げの煮物 いんげんのごまみそあえ	米 ゆかり 白身魚/青魚 人参 豆腐 わかめ 麩 昆布 かつを節 2日なす 砂糖 しょうゆ みりん 16日厚揚げ 砂糖 しょうゆ みりん いんげん豆 人参 きゃべつ ごま みそ	果物 かし 牛乳	甘夏かん かし 牛乳
3	火	ヨーグルト かし	パン かわりしゅうまい キャベツのサラダ ズッキーニスープ	コッパパン 豚挽肉 鶏挽肉 キャベツ しゅうまいの皮 キャベツ 人参 きゅうり コーン（粒） ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ もやし じゃが芋 コンソメ	果物 かし 牛乳	メロン かし 牛乳
4	水	牛乳 かし	カレーパーティー カレーライス スティックきゅうり とうもろこし ひじきと大豆の煮物 果物 ゼリー お茶	米 人参 玉葱 じゃが芋 牛こま切 カレーウ グリンピース きゅうり とうもろこし ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 水揚げ大豆 パナナ 青りんごゼリー	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
5	木	牛乳 オレンジ	パン 魚のコーンクリーム焼き わかめときゅうりのサラダ かぼちゃスープ	テーブルロール 鮭 玉葱 コーン缶（クリーム） わかめ きゅうり 人参 レタス 青じそドレッシング 人参 玉葱 キャベツ もやし 干しいたけ かぼちゃ ベーコン コンソメ	おからドーナツ 牛乳	小麦粉 砂糖 豆乳 おから 木綿豆腐 米油
6	金	牛乳 かし	ひじきごはん 大豆の五目煮 おくら納豆あえ みそ汁	米 ひじき 人参 かんぴょう 塩 水揚げ大豆 こんにゃく 人参 ごぼう 昆布 おくら 人参 きゅうり 納豆 白菜 大根 しめじ いりこ みそ	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース りんご かし
7 21	土	牛乳 かし	きつねうどん 粉ふき芋 しらすあえ 果物 牛乳	うどん 油揚げ 人参 玉葱 いりこ じゃが芋 塩 人参 キャベツ ほうれん草 しらす干し 果物 牛乳	かし 牛乳	かし 牛乳
9 23	月	牛乳 かし	枝豆ごはん なすのみそ汁 肉じゃが もみのりあえ	米 枝豆 塩 人参 大根 なす 白菜 いりこ みそ 人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 牛こま切 みりん 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 キャベツ もみのり 砂糖 しょうゆ	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
10 24	火	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き 春雨スープ 10日切干大根サラダ 24日マカロニサラダ	ミニクロワッサン 鶏もも肉 小麦粉 コーンフレーク 春雨 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ 干しいたけ もやし コンソメ 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン マヨネーズ	10日果物 かし 24日ゼリー	びわ かし りんごゼリー
11 25	水	11日牛乳 バナナ 25日牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 魚のかおりあげ かぼちゃ甘煮 キャベツ塩昆布あえ けんちん汁	米 ゆかり 白身魚 酒 塩 青のり 片栗粉 米油 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 塩昆布 人参 玉葱 大根 ごぼう じゃが芋 豆腐 いりこ 塩 しょうゆ	11日枝豆の塩ゆで ミニゼリー 牛乳 25日果物 かし 牛乳	11日枝豆 塩 ミニゼリー 牛乳 25日オレンジ かし 牛乳
12 26	木	100%ジュース かし	パン ビーンズスープ 12日豚肉のぼん酢あえ スパゲティサラダ 26日豚肉の幽庵焼き アスパラサラダ	コッパパン 水揚げ大豆 人参 玉葱 セロリ キャベツ じゃが芋 いんげん豆 ビーンズミックス 豚肉スライス 人参 ビーマン 玉葱 しょうが スパゲティ きゅうり 人参 卵 シーチキン マヨネーズ 豚肉スライス しょうが アスパラガス 人参 きゅうり キャベツ コーン（粒）マヨネーズ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
13 27	金	牛乳 かし	わかめごはん 高野豆腐含め煮 春雨のあえもの 新玉葱のみそ汁 13日海の幸卵焼き 27日なすのそぼろ煮	米 炊込みわかめ 高野豆腐 春雨 人参 きゅうり ロースハム 大玉葱 人参 大根 里芋 豆腐 いりこ みそ 卵 かにかまフレーク ひじき ミックスベジタブル なす 合挽肉	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし
14 28	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべボテト キャベツのおかかあえ 果物	スパゲティ 人参 しめじ えのきたけ ほうれん草 玉葱 ベーコン じゃが芋 塩 青のり キャベツ 人参 かつを節 砂糖 しょうゆ 果物	かし 牛乳	かし 牛乳
17	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン かぼちゃスープ 鶏肉のからあげ ドレッシングサラダ 果物	テーブルロール かぼちゃ 人参 玉葱 干しいたけ キャベツ もやし コンソメ 鶏もも肉 塩 酒 片栗粉 人参 キャベツ きゅうり コーン（粒） ごまドレッシング パナナ	果物 かし 牛乳	メロン かし 牛乳
18	水	牛乳 かし		お弁当の日	ミニパン 牛乳 チーズ	ミニあんパン 牛乳 チーズ
19	木	牛乳 オレンジ	たこ・サザエがやってくる！（食育の日） しろごはん 豚肉のマーマレード焼き 和風サラダ みそ汁	米 豚ヒレ肉 マーマレードジャム しょうゆ 新ごぼう 人参 玉葱 ひじき きゅうり 水揚げ大豆 たこ 大根 なす 豆腐 いりこ みそ	小麦粉 長芋 タコいりおやつ 牛乳	キャベツ たこ 牛乳
20	金	牛乳 かし	カレーライス うずら煮豆 ドレッシングサラダ ししゃも	米 人参 玉葱 じゃが芋 牛こま切 カレーウ グリンピース うずら豆 砂糖 塩 キャベツ 人参 きゅうり トマト みかん缶詰 青じそドレッシング ししゃも	パックジュース 果物 かし	ぶどうジュース りんご かし
30	月	牛乳 かし	パン チキンサラダ じゃが芋とベーコンのコーンクリーム焼き ズッキーニスープ	テーブルロール ささみほくしほ ぎゅうり キャベツ 人参 りんご酢 砂糖 しょうゆ じゃが芋 パプリカ ビーマン ベーコン コーン（クリーム） 塩 ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ もやし コンソメ	果物 かし 牛乳	ずいか かし 牛乳

今月より、メニューの中に入っている材料を横に表示しています。参考にされて下さい