



# 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8年6月 認定こども園 ゆだ



# 給食だより



梅雨の季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスのよい食事でも体力を維持しましょう。

## よく噛んで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 6(む)月4(し)日 虫歯予防デー  
よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。

ひとくち15～30回、噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

### 《噛むことの効果》

#### 食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので消化・吸収を助けます。

#### 体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

#### 病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。

## 食中毒に気をつけよう

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、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繁殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。しっかり予防して、元気にすごしましょう！！

予防の4原則… {つけない ・ 増やさない ・ やっつける ・ 持ち込まない}

#### ・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

日に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加熱する。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



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
1	月	牛乳 かし	わかめごはん 肉じゃが 厚揚げの煮物 ごまあえ なすのみそ汁	米 炊き込みわかめ/じゃが芋 玉葱 人参 合挽肉 こんにゃく グリンピース 牛こま切 厚揚げ 砂糖 しょうゆ/人参 キャベツ ほうれん草 ごま 人参 大根 なす 白菜 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	甘夏かん かし 牛乳
2	火	ヨーグルト かし	パン 三色ナムル かわりしゅうまい キャベツのスープ	ミニクロワッサン/もやし 人参 きゅうり ごま油 砂糖 しょうゆ 豚挽肉 鶏挽肉 キャベツ 玉葱 しょうが しゅうまいの皮 キャベツ 人参 玉葱 白菜 じゃが芋 コーン(クリーム)	果物 かし かえり 牛乳	りんご かし かえりちりめん 牛乳
3	水	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 おぐらの納豆あえ みそ汁	米 ゆかり/水蒸大豆 人参 ごぼう こんにゃく 昆布 おぐら 人参 きゅうり 納豆 砂糖 しょうゆ 人参 大根 しめじ 白菜 豆腐 里芋 いりこ みそ	3日 牛乳 おからドーナツ 17日 狭島の塩ゆで ミニゼリー 牛乳	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 砂糖 おから 豆乳 狭島 ミニゼリー
4	木	牛乳 かし	パン マカロニサラダ 4日鶏肉のマーマレード焼 18日魚のごま焼 かぼちゃスープ	テーブルロール/マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 マヨネーズ 4日鶏もも肉 マーマレードジャム/18日白身魚 ごま パン粉 人参 玉葱 キャベツ もやし かぼちゃ コンソメ	4日果物 牛乳 18日 果物 パックジュース かし	メロン 牛乳 バナナ オレンジジュース かし
5	金	牛乳 かし	しろごはん 魚のてりやき いんげんのごまみそあえ すまし汁 果物	米/白身魚 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ いんげん豆 人参 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ 人参 豆腐 わかめ 昆布/オレンジ	100%ジュース かし	りんごジュース かし
6	土	牛乳 かし	カレースパゲティ いそペポテト 野菜のおかかあえ 果物	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ 豚挽肉 ビーマン ケチャップ カレー粉 じゃが芋 青のり 塩 人参 キャベツ ほうれん草 かつを節/りんご	かし 牛乳	かし 牛乳
8	月	牛乳 バナナ	ゆかりごはん なすの含め煮 8日煮魚 22日魚のみぞれ煮 もみのりあえ 新玉葱のみそ汁	米 ゆかり/なす ごま油 砂糖 しょうゆ 白身魚・青魚 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 キャベツ ほうれん草 味付け海苔/玉葱 人参 大根 わかめ いりこ みそ	果物 かし 牛乳	すいか かし 牛乳
9	火	牛乳 9日/バナナ 23日りんご	パン ドレッシングサラダ 9日豚肉の幽庵焼き かぼちゃの甘煮 23日鶏肉のレモンあえ 里芋の煮物 春雨スープ	コッペパン/キャベツ きゅうり トマト みかん缶 青じそドレッシング 豚肉 しょうが 砂糖 しょうゆ/かぼちゃ 砂糖 しょうゆ 鶏もも肉 塩 米粉 レモン果汁 砂糖 しょうゆ/里芋 春雨 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし 干しいたけ コンソメ	ゼリー かし 牛乳	青りんごゼリー かし 牛乳
10	水	牛乳 オレンジ	枝豆ごはん キャベツの塩昆布あえ 10日魚のかおり揚げ 24日じゃが芋のそぼろ煮 けんちん汁	米 枝豆/キャベツ 人参 塩昆布 昆布茶 白身魚 酒 塩 青のり/じゃが芋 人参 玉葱 合挽肉 グリンピース 人参 玉葱 大根 ごぼう 豆腐 里芋 いりこ 塩 しょうゆ	10日りんごケーキ 24日キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 卵 ごま油 10日りんごジュース 24日人参 人参ジュース
11	木	100%ジュース かし	パン ズッキーニスープ 11日スペイン風オムレツ 切干大根あえもの 25日豚肉のぼん酢あえ スパゲティサラダ	ミニクロワッサン/ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ もやし コンソメ 卵 じゃが芋 玉葱 ベーコン グリンピース トマト/切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま 鶏しゅうじょう油 玉葱 人参 ビーマン/スパゲティ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵	果物 かし 牛乳	メロン かし 牛乳
12	金	牛乳 かえりちりめん かし	カレーライス うすら煮豆 ひじきと大豆の煮物 塩きゅうり 果物	米 人参 玉葱 じゃが芋 牛こま切 カレールー/うすら豆 砂糖 塩 ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 水蒸大豆 砂糖 しょうゆ きゅうり 塩/バナナ	ヨーグルト かし	ヨーグルト かし
13	土	牛乳 かし	きつねうどん 粉ふきいも しらすあえ 果物	うどん 油揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 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/りんご	かし 牛乳	かし 牛乳
16	火	牛乳 かし	お弁当の日		むしパン 牛乳 チーズ	むしパン パック牛乳 チーズ
19	金	牛乳 かし	～たこがやってくる～ 食育の日 しろごはん 豚肉のトマト煮込み 和風サラダ(たこいり) かぼちゃのみそ汁	米/豚ひれ肉 米粉 玉葱 トマト ケチャップ トマトピューレ ごぼう 人参 玉葱 きゅうり ひじき たこ 酢 砂糖 しょうゆ かぼちゃ 人参 大根 しめじ 白菜 豆腐 いりこ みそ	たこやき 牛乳	たこ キャベツ 小麦粉 片栗粉 長手 パック牛乳
29	月	牛乳 かし	わかめごはん 魚のてりやき なすのそぼろ煮 春雨のあえもの みそ汁	米 炊き込みわかめ/白身魚 しょうが 砂糖 しょうゆ なす ごま油 合挽肉/春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 人参 大根 厚揚げ しめじ 里芋 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	すいか かし 牛乳
30	火	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き 切干大根のあえもの ビーンズスープ	テーブルロール/鶏もも肉 塩 小麦粉 コーンフレーク 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま 酢 砂糖 しょうゆ 水蒸大豆 人参 玉葱 セロリ キャベツ じゃが芋 いんげん豆 コンソメ	果物 昆布 かし 牛乳	メロン 昆布 かし 牛乳