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	おやつの材料
2 16	月	牛乳 かし	ゆかりごはん　煮魚　ふのすまし汁 2日なすの含め煮　16日厚揚の煮物 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　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	コッペパン　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	カレーパーティー 牛乳 かし	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　カレールウ　グリンピース　きゅうり　とうもろこし ひじき　人参　油揚　こんにゃく　水煮大豆　バナナ　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 おくらの納豆あえ　みそ汁	米　ひじき　人参　かんぴょう　塩 水煮大豆　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　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　卵　マヨネーズ	10日果物　かし 24日　ゼリー かし　牛乳	びわ　かし 愛りんごゼリー かし　牛乳
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日豚肉のぽん酢あえ　スパゲティサラダ 26日豚肉の幽庵やき　アスパラサラダ	コッペパン　水煮大豆　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　ピーマン　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　矢玉葱　人参　大根　乾麩　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 いそべポテト 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　バナナ	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 桜こぼう　人参　玉葱　ひじき　きゅうり　水煮大豆　たこ　大根　なす　白菜　いりこ　みそ	タコいりおやつ 牛乳	小麦粉　長芋 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　カレールウ　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　ささみほぐし身　きゅうり　キャベツ　人参　りんご酢　砂糖　しょうゆ じゃが芋　パプリカ　ピーマン　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 かえりちりめん 牛乳	すいか　かし かえりちりめん 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

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