

6月 給食だよ!



あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました♪

季節の変わり目は体力が落ちやすくなるため、よく食べ、よく眠り、体調管理に気を付けましょう! また、この時期は食中毒に

注意が必要です。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる・冷蔵庫や冷凍庫で保存する等、食品の管理にも気を付けましょう! ✨

6月4日~10日は

「歯と口の健康週間」です

厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。

虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子ども達自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げをすることをお勧めします☆

また、今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「**鮭のかみかみキノコあんかけ**」「**かみかみサラダ**」をご提供します♪

【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、肥満予防や味覚、言葉、脳の発達を促すなど様々な効果があると言われています。食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆



すいかが新しく入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。

下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください!

★複数回ご家庭でチャレンジしてから園で食べるようにしましょう♪

★種を誤飲しないよう、事前に取り除きましょ

○すいかについて○

すいかはイチゴやメロン等と同様に農林水産省で「果物」ではなく「果実的野菜」と分類されます。

大玉すいか、小玉すいか、黄肉すいか、黒皮すいか、黄皮

すいか、種無しすいか、角形すいか等 様々な種類があります。

いろいろなすいかに触れて、季節のフルーツを楽しみ

ましょう♪



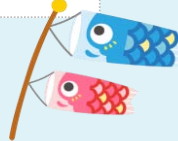
給食室より

こいのぼりサンド

こどもの日にちなんで、これから子ども達が元気に大きくなりますようにと願って作りました!



みんないっぱいおかわりもしてくれました♪



「こいぼ(の)ぼりだあ〜」とみんな大喜びでした♪



新しいお友達

保育園での初給食の日! ドキドキしながらも、一生懸命口を開けようとしていました☆



★先月の人気メニュー★ 「パワフルおにぎり」



【材料(子ども1人分)】

ご飯50g 高鉄大豆ふりかけ1/2パック
冷凍グリーンピース5g とろけるスライスチーズ少量

【作り方】

- ①米は通常通り炊飯する。
- ②炊きあがったご飯に食べやすい大きさにちぎったチーズ・茹でて潰したグリーンピースを混ぜ込む。
- ③②をおにぎりにしてふりかけをまぶしたら出来上がり。(ご飯にふりかけを混ぜ込んでもOK)

※誤嚥防止のために豆は軽く潰して下さい。
☆ふりかけは何でも大丈夫ですが、栄養価の高いものを利用すると、なお良いです◎



食中毒を予防しよう!

食中毒を予防する3つのポイント!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

家庭での食中毒対策

1. につけない
清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない
低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存



3. やっつける
加熱・消毒

食材・器具の殺菌



- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80°C5分以上)で消毒。



日 付	屋 食	3色食品群			1〜2歳児		3〜5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	牛乳・鶏肉・豚肉・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん・梅・寒天・玉ね ぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 午後おやつ	450 kcal 18.6 g 15.4 g 63.6 g 0.9 g	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	
2	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(はわれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜・ はわれん草・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.4 g 1.3 g	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.1 g	
3	月	ご飯 カラスカイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・焼ふ・油	カラスカイ・牛乳・豆 腐・豚肉・味噌・油揚 げ・冷蔵ベビーチー ーズCaFe	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	511 kcal 21.3 g 21.4 g 63.2 g 1.4 g	632 kcal 26.2 g 26.2 g 78.6 g 1.8 g	
4	火	ご飯 スパゲティボリタン さつま芋とコーンのココロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま 芋・スパゲティ・砂 糖・小麦粉・油	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	474 kcal 17.8 g 15.0 g 70.2 g 1.3 g	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	
5	水	ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	しらす干し・牛乳・味 噌・納豆・味噌	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 20.5 g 12.0 g 75.0 g 1.3 g	581 kcal 25.2 g 13.6 g 95.7 g 1.6 g	
6	木	チキンカレーライス キマツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖 小麦粉・米粉・油・パ ター・ヨーグルト	きな粉・ツナフレーク 缶・ヨーグルト・牛乳・ 鶏肉・豆腐・豆乳	キヌサヤ・キャベツ・き ゃうり・玉ねぎ・人参・ひ じき	SBカレーの王子さま 納豆・出し汁・醤油・酢 ・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	580 kcal 21.3 g 21.5 g 80.8 g 1.4 g	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 1.6 g
7	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとはわれん草のサラダ 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	スクワッド・牛乳・豚 肉・味噌	トマト・なす・バナナ・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	511 kcal 19.0 g 12.3 g 77.4 g 1.1 g	590 kcal 23.1 g 13.8 g 97.9 g 1.4 g	
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パ プリカ黄・ピーマン・玉 ねぎ・人参・大根・ 精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	531 kcal 21.3 g 19.7 g 71.6 g 1.7 g	659 kcal 26.1 g 23.9 g 89.9 g 2.2 g	
9	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・米粉・片 栗粉・油	おかつ・シロイタダ シ・ゴボウ・牛乳・鶏レ バー・豆腐・味噌	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・ 人参・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	500 kcal 21.3 g 15.4 g 73.3 g 1.4 g	619 kcal 26.2 g 18.2 g 92.2 g 1.6 g
10	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳	467 kcal 18.1 g 14.3 g 72.0 g 0.9 g	571 kcal 21.9 g 16.7 g 90.0 g 1.1 g	
11	火	ご飯 鮭のみそパン粉焼き 鶏肉と白菜のコーン煮 すまし汁(さつま芋・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・パン 粉・マカロニ・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌 油揚げ	オレンジ・コーン・パセ リ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	550 kcal 24.3 g 19.0 g 74.0 g 1.1 g	687 kcal 30.2 g 23.0 g 93.6 g 1.4 g
12	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・りんごジャム・砂 糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ黄・もやし・玉 ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	487 kcal 20.0 g 15.3 g 72.0 g 1.2 g	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 g
13	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋の生ごめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・パ ヨドレ・砂糖・片栗粉・ 油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・き ゃうり・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 牛乳 牛乳	533 kcal 20.4 g 20.6 g 69.7 g 1.3 g	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.6 g
14	金	ご飯 照り飯となすのみそグラタン風 スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉 砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆腐・豚肉・粉豆 腐・味噌	キャベツ・コーン・なす・ パセリ・玉ねぎ・人参・ 水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 牛乳 牛乳	478 kcal 22.9 g 16.2 g 64.4 g 1.1 g	593 kcal 28.4 g 19.3 g 81.4 g 1.4 g
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん・梅・寒天・玉ね ぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	552 kcal 18.5 g 15.3 g 63.0 g 0.9 g	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g

年齢	給食栄養目標値		当月平均給食栄養量			
	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	水分g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	613	25.0	88.8	1.5	745
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.5	70.5	1.2

「蛙の大合唱、盛りだばりね〜。」

タイハイ(株) 監修 柳原りょう 林業家1号 監修



日 付	屋 食	3色食品群			1〜2歳児		3〜5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(はわれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 午後おやつ	472 kcal 20.9 g 15.6 g 63.6 g 1.3 g	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.0 g	
17	月	ご飯 カラスカイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・焼ふ・油	カラスカイ・牛乳・豆 腐・豚肉・味噌・油揚 げ・冷蔵ベビーチー ーズCaFe	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	512 kcal 21.3 g 21.5 g 63.1 g 1.4 g	632 kcal 26.2 g 26.2 g 78.6 g 1.8 g	
18	火	ご飯 スパゲティボリタン さつま芋とコーンのココロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま 芋・スパゲティ・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	478 kcal 17.9 g 15.1 g 71.1 g 1.6 g	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	
19	水	ご飯 鶏と野菜の炒め物 豚肉と白菜のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭 納豆・味噌	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 牛乳 牛乳	475 kcal 20.4 g 11.9 g 78.8 g 1.2 g	585 kcal 25.0 g 13.5 g 97.1 g 1.1 g	
20	木	チキンカレーライス キマツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖 小麦粉・米粉・油・マ ヨドレ	きな粉・ツナフレーク 缶・ヨーグルト・牛乳・ 鶏肉・豆腐・豆乳	キヌサヤ・キャベツ・き ゃうり・玉ねぎ・人参・ 人参	SBカレーの王子さま 納豆・出し汁・醤油・酢 ・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	585 kcal 21.4 g 21.5 g 82.0 g 1.7 g	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 2.2 g
21	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとはわれん草のサラダ 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	スクワッド・牛乳・豚 肉・味噌	トマト・なす・はわれん 草・みりん風調味料・酒 ・出し汁・醤油・酢・人 参・白菜	牛乳 牛乳 牛乳	484 kcal 19.9 g 12.3 g 78.8 g 1.1 g	598 kcal 23.0 g 13.9 g 100.0 g 1.4 g	
22	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パ プリカ黄・ピーマン・玉 ねぎ・人参・大根・ 精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	533 kcal 21.3 g 19.6 g 72.0 g 1.1 g	660 kcal 26.2 g 23.9 g 89.9 g 2.2 g	
23	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・米粉・片 栗粉・油	おかつ・シロイタダ シ・ゴボウ・牛乳・鶏レ バー・豆腐・味噌	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・ 人参・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	492 kcal 20.4 g 14.6 g 74.7 g 1.3 g	606 kcal 25.0 g 17.0 g 92.7 g 1.6 g
24	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳	466 kcal 18.3 g 14.3 g 69.8 g 0.9 g	576 kcal 22.1 g 16.7 g 88.7 g 1.1 g	
25	火	●鮭とコーンのおにぎり 鶏肉と白菜のアスパラ炒め さつま芋の煮物 フルーツ(アップル)	ご飯・さつま芋・マカロ ニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	517 kcal 22.6 g 15.0 g 75.6 g 0.9 g	645 kcal 28.1 g 17.7 g 96.5 g 1.1 g	
26	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・りんごジャム・砂 糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ黄・もやし・玉 ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	482 kcal 19.9 g 15.3 g 70.7 g 1.5 g	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 g
27	木	キャロートラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ) オレンジゼリー	ご飯・バター・油・じゃ がいも・白白糖・米粉	豚肉・豆腐・鶏肉・細 切豆腐・豆乳・きな粉 牛乳	人参・あおさ・きゅうり ・大根・トマト・玉ねぎ ・キャベツ・オレンジ ジュース・寒天	精製塩・ケチャップ・ウ スターソース・酢・だし 汁・醤油・ベーキングパ ウダー・ココロ・ウスター	牛乳 牛乳 牛乳	534 kcal 20.4 g 20.7 g 69.6 g 1.6 g	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.6 g
28	金	ご飯 照り飯となすのみそグラタン風 スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉 砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆腐・豚肉・粉豆 腐・味噌	キャベツ・コーン・なす・ パセリ・玉ねぎ・人参・ 水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 牛乳 牛乳	482 kcal 25.0 g 16.3 g 65.3 g 1.1 g	593 kcal 28.4 g 18.1 g 81.4 g 1.4 g
29	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん・梅・寒天・玉ね ぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	451 kcal 18.6 g 15.3 g 63.9 g 1.1 g	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g
30	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(はわれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 午後おやつ	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.6 g 1.3 g	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.0 g	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かるやすくなる為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1〜2歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養量になります。

「蛙の大合唱、盛りだばりね〜。」

タイハイ(株) 監修 柳原りょう 林業家1号 監修