6月 給食だより

のざとこどもえん　令和７年度　今月のねらい・・・　良く噛んで食べる・丁寧に手を洗う

日/曜	献立名 ★カミカミメニュー	材　料　名　旬の食材 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	カレイ　トマト　ピーマン　さやいんげん　ニラ　玉葱　胡瓜　メロン 体の調子を整えるもの
2/月	ご飯 コーンクリームシチュー ★切干大根のナムル チーズ	米　じゃが芋　バター　ごま ごま油	鶏肉　牛乳　ツナ　チーズ	玉葱　人参　スナップエンドウ 南瓜　しめじ　コーン　パセリ 切干大根　胡瓜　小松菜
3/火	わかめご飯 ブロッコリーのおかか和え ★沢煮椀	米　ごま　片栗粉　小麦粉 砂糖　バター	じゃこ　かつお節　豚肉 牛乳　ヨーグルト	わかめ（乾）ブロッコリー　人参 胡瓜　コーン　もやし　ごぼう 玉葱　えのき　白葱
4/水	ご飯 鰆の白味噌焼き 南瓜サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	米　コーンフレーク マヨネーズ	カレイ　鰆　味噌　ハム 木綿豆腐　油揚げ　牛乳	南瓜　人参　胡瓜　玉葱　しめじ 青葱
5/木	★プルコギ丼 胡瓜と人参の甘酢和え 卵スープ	米　春雨　ごま油　砂糖　ごま 小麦粉　油	豚肉　ツナ　卵　牛乳	玉葱　人参　チンゲン菜　もやし 生姜　胡瓜　ブロッコリー　ニラ 小松菜
6/金	カレーラーメン 大根サラダ 果物	中華麺　片栗粉　ごま油 マヨネーズ	豚肉　ツナ　ヨーグルト 牛乳	玉葱　人参　キャベツ　もやし コーン　青葱　大根　胡瓜 果物
7/土	ハヤシライス 果物	米　小麦粉　バター　じゃが芋	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物
9/月	ご飯 ★ホイコーロー 野菜のコンソメスープ	米　砂糖　ごま油　小麦粉 バター	豚肉　味噌　牛乳	キャベツ　玉葱　人参　もやし ピーマン　生姜　チンゲン菜 コーン　南瓜
10/火	ご飯 鮭のケチャップ照り焼き ★小松菜と蓮根のじゃこ和え えのきのすまし汁	米　麩	鮭　カレイ　じゃこ　牛乳	小松菜　蓮根　もやし　人参 胡瓜　玉葱　えのき　わかめ（乾）
11/水	ごま昆布ご飯 肉じゃが スパゲティサラダ	米　ごま　じゃが芋　麩　砂糖 糸こんにゃく　スパゲティ マヨネーズ	豚肉　ハム　ヨーグルト 牛乳	塩昆布　玉葱　人参　干し椎茸 グリンピース　胡瓜　コーン キャベツ　ブロッコリー
12/木	親子丼 ひじきサラダ ★けんちん汁	米　麩　砂糖　ごま　食パン バター	豚肉　卵　ツナ　木綿豆腐 牛乳　きな粉	玉葱　人参　干し椎茸　青葱 ひじき（乾）胡瓜　コーン　大根 キャベツ　ごぼう　しめじ
13/金	野菜たっぷりきつねうどん キャベツのゆかり和え 果物	うどん（乾）砂糖	鶏肉　油揚げ　ハム　牛乳	玉葱　人参　大根　青葱　しめじ 干し椎茸　キャベツ　もやし 胡瓜　コーン　果物　ゆかり
14/土	カレーライス 果物	米　小麦粉　バター　じゃが芋	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物
16/月	**お弁当の日**	砂糖	牛乳	クールアガー　オレンジジュース
17/火	チキンカレーライス フルーツヨーグルト	米　じゃが芋　小麦粉　バター	鶏肉　ヨーグルト　牛乳	玉葱　人参　なす　トマト（缶） コーン　りんご　もも（缶） みかん（缶）
18/水	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の中華スープ 果物	米　砂糖　片栗粉　ごま油 ごま	豚肉　木綿豆腐　味噌 牛乳	玉葱　人参　筍（水煮）干し椎茸 白葱　生姜　コーン　チンゲン菜 もやし　果物
19/木	ご飯 カレイの香味揚げ ★胡瓜昆布 ★豚汁	米　小麦粉　油　ごま こんにゃく	カレイ　豚肉　木綿豆腐 味噌　牛乳	大葉　胡瓜　ブロッコリー　人参 塩昆布　玉葱　大根　ごぼう 青葱
20/金	ご飯 お好み卵焼き ツナサラダ ばち汁	米　じゃが芋　砂糖　素麺 小麦粉　油	卵　豚肉　ちくわ　ツナ 牛乳　油揚げ	キャベツ　青葱　人参　胡瓜 ブロッコリー　コーン　玉葱 わかめ（乾）
21/土	ハヤシライス 果物	米　小麦粉　バター　じゃが芋	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物
23/月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かき玉汁	米　砂糖　片栗粉	鮭　卵　牛乳	キャベツ　玉葱　人参　もやし ピーマン　蓮根　えのき わかめ（乾）
24/火	焼きそば キャベツとコーンの味噌汁 チーズ	焼きそば麺	豚肉　かつお節　味噌 牛乳　チーズ	キャベツ　人参　玉葱　もやし ピーマン　コーン　わかめ（乾）
25/水	ご飯 ★スタミナチキン ポテトサラダ 白葱のスープ	米　砂糖　コーンフレーク マヨネーズ　マシュマロ バター　ぽん菓子（米） じゃが芋	鶏肉　ハム　ヨーグルト 牛乳	玉葱　生姜　胡瓜　人参　コーン 白葱　もやし
26/木	ご飯 豆腐の五目炒め 白菜と胡瓜の海苔和え きのこの味噌汁	米　片栗粉　砂糖　ごま油 小麦粉　バター	豚肉　じゃこ　牛乳 木綿豆腐　味噌 生クリーム	生姜　玉葱　人参　ピーマン 干し椎茸　白菜　ブロッコリー 胡瓜　海苔　しめじ　えのき エリンギ　青葱　メロン
27/金	**バースデーメニュー** ご飯 枝豆入りチキンナゲット コールスローサラダ 玉葱とベーコンのスープ	米　片栗粉　油　マヨネーズ じゃが芋	鶏肉　木綿豆腐　牛乳 ヨーグルト　ベーコン	玉葱　枝豆　生姜　キャベツ 人参　胡瓜　コーン　えのき ブロッコリー
28/土	カレーライス 果物	米　小麦粉　バター　じゃが芋	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物
30/月	焼き飯 ピーマンのおかか和え わかめスープ	米　ごま　ごま油	豚肉　卵　かつお節　牛乳	玉葱　人参　ニラ　ピーマン 赤パプリカ　もやし　胡瓜 ブロッコリー　わかめ（乾）

６月の手作りおやつ	
3/火	黒ごまのスコーン
5/木	小松菜の蒸しパン
9/月	南瓜のソフトクッキー
12/木	★きな粉トースト
16/月	オレンジゼリー
20/金	ちんすこう
25/水	★シリアルクリスピー
26/木	メロンのカップケーキ

♪今月の手作りおやつは卵不使用です♪

みんなで食育・楽しく食育

国が策定した「食育推進基本計画」では、毎年６月を「食育月間」、毎月１９日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも、毎日の生活を支える「食」を、家族一緒に見直してみましょう。

- ●家族団らんの食事を楽しむ
- ●バランスの取れた食事をとる
- ●生活リズムを整える
- ●食を大切にする
- ●衛生面に気を付ける

梅雨入りも間近になり、これから夏にかけて暑い日が続き、食欲がなくなったり、体調を崩したりしやすい季節です。バランスよく食事をしっかりとり、体調管理に気を付けていきましょう。また梅雨の時期は気温と湿度が高くなり、食中毒をおこす菌が増殖しやすくなります。ご家庭でも食品の取り扱いに十分注意してください。

「歯と口の健康週間」

６月４日は６（む）と４（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。しっかり噛んで食べることで、だ液がたくさん出て消化がよくなり、歯や口の汚れを洗い流してくれます。よく噛んで食べられる献立を多く取り入れています。虫歯予防をして、大切な歯を守りましょう。

虫歯予防のポイント

- ・しっかり噛んで食べる
- ・おやつは時間と量を決める
- ・食べたら歯磨きをする
- ・歯につきやすいおやつは避ける