

6月 給食だより

令和8年度 野里こども園 今月のねらい・・・良く噛んで食べる・丁寧に手を洗う

日/曜日	献立名		材料名	旬の食材	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 梅			
	通常食	離乳食			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	
	★かみかみメニュー							
1/月	★シーフードピラフ 南瓜サラダ 野菜のコンソメスープ	シーフードピラフ 鶏肉と野菜の煮物 野菜のコンソメスープ	米 マヨネーズ ジャガ芋 コーンフレーク 小麦粉 カルピス	えび(冷) いか(冷) 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ パセリ 南瓜 胡瓜 えのき 小松菜			
2/火	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 麩とわかめのすまし汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 麩とわかめのすまし汁	米 砂糖 麩 白玉粉 油 小麦粉 ココア	豚肉 味噌 絹豆腐 牛乳	なす 玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン コーン えのき わかめ(乾)			
3/水	ごはん カレイのチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	ごはん カレイと野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	米 パン粉 マヨネーズ じゃが芋	カレイ チーズ ハム 油揚げ 味噌 牛乳	パセリ ブロッコリー 玉葱 人参 コーン 胡瓜 えのき 青葱 わかめ(乾)			
4/木	ごはん ★じゃことニラのかき揚げ ひじきサラダ ★のっぺい汁	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 のっぺい汁	米 ジャガ芋 小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 里芋	鶏肉 大豆 ツナ ちりめんじゃこ 木綿豆腐 牛乳	玉葱 人参 ニラ コーン ひじき(乾) キャベツ 大根 ごぼう 胡瓜 青葱			
5/金	五目うどん 果物 チーズ	鶏肉と野菜の煮込みうどん 果物	うどん(乾) 砂糖	鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	玉葱 大根 人参 青葱 しめじ ごぼう 果物			
6/土	ハヤシライス 果物 チーズ	ごはん 豚肉と野菜の煮物 果物	米 ジャガ芋 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 果物			
8/月	ごはん 豚ひき肉と春雨の中華炒め ほうれん草のすまし汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	米 春雨 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳	生姜 玉葱 人参 ニラ 干し椎茸 もやし えのき ほうれん草			
9/火	親子丼 豆腐の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 豆腐の味噌汁 果物	米 ジャガ芋 麩 砂糖 バター 小麦粉 片栗粉 コーンフレーク	鶏肉 卵 木綿豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 青葱 しめじ 果物 わかめ(乾)			
10/水	★するめ入り混ぜごはん 豆苗のごま和え 玉葱と油揚げのすまし汁	するめ入り混ぜごはん 豚肉と野菜の煮物 玉葱と油揚げのすまし汁	米 砂糖 ごま 食パン マヨネーズ	豚肉 するめ ツナ 木綿豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	人参 しめじ いんげん 生姜 豆苗 胡瓜 もやし キャベツ 玉葱 えのき わかめ(乾)			
11/木	ごはん ★カレイのゆかり揚げ ピーマンのおかか和え 卵スープ	ごはん カレイと野菜の煮物 野菜のスープ	米 小麦粉 油	カレイ かつお節 卵 牛乳	ゆかり 大葉 ピーマン 赤パプリカ 人参 もやし 胡瓜 ブロッコリー 小松菜 玉葱 えのき			
12/金	マーボー丼 わかめスープ チーズ	ごはん 豚肉と野菜の煮物 わかめスープ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 白葱 生姜 わかめ(乾) もやし			
13/土	醤油ラーメン 果物 チーズ	豚肉と野菜の煮込み ラーメン 果物	中華麺 ごま ごま油	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし チンゲン菜 コーン 果物			
15/月	カレーライス フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉と野菜の煮物 フルーツヨーグルト	米 ジャガ芋 小麦粉 バター	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 なす トマト コーン りんご みかん(缶) もも(缶)			
16/火	ごはん ★鶏肉の味噌焼き コーンサラダ えのきのすまし汁	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 えのきのすまし汁	米 砂糖 マヨネーズ 麩 食パン バター 油	鶏肉 味噌 ハム 牛乳	キャベツ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン 玉葱 えのき 青葱 わかめ(乾)			

17/水	鮭と枝豆の混ぜごはん ★筑前煮 ばち汁	鮭と枝豆の混ぜごはん 鶏肉と野菜の煮物 ばち汁	米 こんにゃく 素麺 小麦粉 黒糖 バター	鮭 鶏肉 枝豆 油揚げ 高野豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉葱 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 蓮根 南瓜 いんげん 小松菜
18/木	ごはん ★鶏肉の香草パン粉焼き 大根サラダ キャベツのスープ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	米 マヨネーズ パン粉	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	パセリ 青のり 大根 胡瓜 人参 コーン 玉葱 キャベツ
19/金	ごはん ポークビーンズ ★胡瓜昆布 果物	ごはん 豚肉と野菜の煮物 果物	米 ジャガ芋 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆 牛乳	玉葱 人参 南瓜 しめじ トマト(缶) パセリ 胡瓜 ブロッコリー 塩昆布 果物
20/土	ブルコギ丼 果物 チーズ	ごはん 豚肉と野菜の煮物 果物	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 果物
22/月	お弁当の日	お弁当の日	砂糖	牛乳	オレンジジュース クールアガー
23/火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かき玉汁	ごはん 鮭と野菜の煮物 野菜のすまし汁	米 砂糖 片栗粉	鮭 味噌 卵 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン 蓮根 えのき わかめ(乾)
24/水	梅じゃこごはん 肉じゃが ブロッコリーの ごま味噌和え	梅じゃこごはん 豚肉と野菜の煮物	米 ジャガ芋 麩 砂糖 糸こんにゃく ごま	豚肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	梅干し 大葉 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース ブロッコリー キャベツ もやし コーン
25/木	パースデーメニュー ごはん 照り焼きハンバー グ スバゲティサラダ ベーコンと玉葱のスープ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 玉葱のスープ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 スバゲティ じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 木綿豆腐 ツナ ヨーグルト ベーコン 生クリーム 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 コーン キャベツ ブロッコリー えのき 小松菜
26/金	カレーラーメン 三色野菜のナムル 果物	豚肉と野菜の煮込み ラーメン 果物	中華麺 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン 青葱 ほうれん草 ブロッコリー 果物
27/土	ビビンバ 果物 チーズ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 果物	米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 もやし ピーマン 生姜 果物
29/月	ごはん 鮭のケチャップ照り焼き ポテトサラダ ★けんちん汁	ごはん カレイと野菜の煮物 けんちん汁	米 ジャガ芋 マヨネーズ	鮭 カレイ ハム 木綿豆腐 牛乳	胡瓜 人参 玉葱 コーン 蓮根 ごぼう しめじ 大根 青葱
30/火	焼きそば 大根の味噌汁 チーズ	豚肉と野菜の煮込み ラーメン 大根の味噌汁	焼きそば麺 小麦粉 砂糖 油	豚肉 かつお節 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 大根 えのき わかめ(乾) 青葱

今月の手作りおやつ

1/月	カルピスマフィン
2/火	もちもちココアパン
9/火	★シリアルクッキー
10/水	★チーズトースト
16/火	★ラスク
17/水	黒糖スコーン
22/月	オレンジゼリー
25/木	小松菜のカップケーキ
30/火	ちんすこう

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は、気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちが、身体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を心掛け、毎食しっかりと食べて、体調管理に十分気をつけましょう。また、これからの季節は特に食中毒の予防が大切です。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です。歯や口の中の健康を見直す1週間です。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。毎日の歯磨きをきちんとし、大切な歯を守りましょう。

【はみがこう!】

【食中毒予防の3原則】

清潔 迅速冷却 加熱

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。こども園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。

つけない 増やさない やっつける