

ピカピカの手で元気に食べよう！

いよいよ梅雨の季節がやってきます。ジメジメとした湿度が多くなるこの時期、特に気をつけたいのが『食中毒』です。今月の給食目標は「衛生・手洗い」。園でも子供たちと一緒に、ばい菌に負けない習慣作りに取り組んでいきます。

6月の給食目標！

正しい手洗いをマスターしよう！

目に見えなくても、手にはたくさんのばい菌が隠れています。食事の前の手洗いは、自分自身の健康を守るための大切なステップです。ご家庭でも「きれいに洗えたね！」と、声をかけながら、一緒に確認してみてください

梅雨時の落とし穴！「隠れ脱水」を防ぐ水分補給術

6月は気温がそれほど高くなくても、湿度が高いせいで体温調整がうまくいかず、知らず知らずのうちに水分が失われる「隠れ脱水」が起こりやすい時期です。子どもは大人よりも体に占める水分の割合が高いため、よりこまめな配慮が必要です。

①「のどが渇く前」が鉄則！

子どもは遊びに夢中になると、のどの渇きを忘れてしまいがちです。ミングを見て意識的に「お茶タイム」を作ってあげましょう。

→朝起きた時や、外遊びや運動の前後、お風呂上りや寝る前など



②基本は水、または麦茶がオススメ！

麦茶はミネラルも補給できるため、日常的な水分補給に最適です。スポーツ飲料やジュースは糖分が高く、飲みすぎると食欲不振や虫歯の原因になることもあります。大量に汗をかいたとき以外は、お茶や水で十分です。

③「食べる水分補給」をしていますか？

水分は飲み物だけではなく、日々の食事からも摂取しています。特に旬の夏野菜は約90%以上が水分でできており、天然の水分補給源になります。
 ・きゅうり・レタス・トマトは、水分といっしょにビタミンも補給できる。
 ・スイカ・メロンは、デザートでおいしく水分チャージ！
 ・お味噌汁やスープは、調理の過程で塩分も溶け出しているため、汗で失われた電解質の補給にも役立ちます。

日	曜	献立名	おもな材料とその働き			未滿児おやつ	おやつ	熱量(kcal)	離乳食	
			黄：熱と力になる	赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える					
1	月	麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ バナナ	米 春雨 ごま	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 卵	長ねぎ ニンニク 生姜 きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ	牛乳 お菓子	プリン 白せんべい	609	お粥・豆腐のそぼろ煮 和え物・スープ	
2	火	赤魚の梅バター焼き もやしと人参のツナ和え じゃがいもとわかめのみそ汁 キウイ	米 じゃが芋	赤魚 粉チーズ ツナ	梅干し もやし 人参 ほうれん草 わかめ 長ねぎ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 あんぱん	593	お粥・赤魚の煮付け 和え物・みそ汁	
3	水	鶏肉のから揚げ じゃこサラダ 大根のみそ汁 パイン	米	鶏肉 しらす干し 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり トマト 大根 パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナマフィン	610	お粥・鶏肉のソテー サラダ・みそ汁	
4	木	チキンカレー 小松菜サラダ 豆腐と卵のスープ バナナ	米 じゃが芋	鶏肉 卵 豆腐	たまねぎ 人参 小松菜 キャベツ 長ねぎ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	608	お粥・鶏肉とじゃが芋の煮物 サラダ・スープ	
5	金	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ なめこ汁 オレンジ	米	豚肉 ロースハム 豆腐	たまねぎ 生姜 人参 キャベツ コーン トマト なめこ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★いもち	598	お粥・豚肉と野菜の煮物 サラダ・みそ汁	
6	土	うんどうかい								
8	月	かぼちゃのコロッケ チーズ納豆 ひじきの煮物 鶏汁 オレンジ	米 しらたき	納豆 チーズ 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐	人参 きゅうり ひじき ごぼう キャベツ 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 パンケーキ	589	お粥・かぼちゃの煮物 チーズ納豆・鶏汁	
9	火	肉じゃが ほうれん草のごま和え 麺とたまごのみそ汁 バナナ	米 じゃが芋 板麩	豚肉 卵	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサンド	609	お粥・肉じゃが 和え物・みそ汁	
10	水	ホッケの塩焼き カニカマとわかめの酢の物 さつま汁 キウイ	米 さつま芋	ホッケ カニカマ 豆腐 豚肉	きゅうり わかめ 人参 長ねぎ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チーズパスティック	609	お粥・焼き鮭 和え物・さつま汁	
11	木	厚揚げの肉みそ炒め ポテトサラダ かきたま汁 バナナ	米 じゃが芋	厚揚げ 豚ひき肉 卵 ロースハム 豆腐	たまねぎ 長ねぎ 人参 きゅうり トマト えのき バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドック	622	お粥・そぼろ煮 ポテトサラダ・かきたま汁	
12	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 白菜スープ オレンジ	米 じゃが芋	ロースハム 豚肉 豆腐 ベーコン	人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト コーン 白菜 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ヨーグルトパフェ	600	お粥・肉じゃが サラダ・スープ	
13	土	コーンラーメン シューマイ もやしとわかめの中華和え ゼリー	中華麺 ごま	豚肉	コーン ほうれん草 人参 長ねぎ もやし わかめ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	603	煮込みうどん・和え物・トマト	
15	月	メンチカツ マカロニサラダ 押し麦スープ バナナ	米 マカロニ	ロースハム 豚肉	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト しいたけ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 牛乳パン	619	お粥・豚肉と野菜の煮物 サラダ・みそ汁	
16	火	鮭のごまみそ焼き 切干大根の煮物 豚汁 キウイ	米 じゃが芋 しらたき	さけ 油揚げ 豚肉 豆腐	切干大根 人参 大根 ごぼう キャベツ 長ねぎ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆腐ドーナツ	618	お粥・焼き鮭 和え物・豚汁	
17	水	ポークカレー 棒棒鶏サラダ 卵とわかめのスープ バナナ	米 じゃが芋	豚肉 鶏ささみ 豆腐 卵	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト わかめ 長ねぎ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 シフォンケーキ	601	お粥・肉じゃが サラダ・スープ	
18	木	鶏肉とじゃが芋の中華風煮 ほうれん草のしらす和え 厚揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ	米 じゃが芋	鶏肉 しらす干し 生揚げ	人参 ニンニク ほうれん草 キャベツ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ★メロンラスク	581	お粥・鶏肉とじゃが芋の煮物 サラダ・スープ	
19	金	ちくわ納豆の天ぷら すき昆布の煮物 けんちん汁 パイン	米 里芋	ちくわ 納豆 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	刻み昆布 人参 大根 ごぼう 舞茸 長ねぎ パイン	牛乳 お菓子	ヨーグルト せんべいのみみ	591	お粥・納豆 和え物・けんちん汁	
20	土	ナポリタン かぼちゃのサラダ フワフワスープ ゼリー	スパゲティ じゃがいも	ウインナー ロースハム ベーコン 卵	たまねぎ ビーマン かぼちゃ きゅうり 人参	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	605	たまごうどん・かぼちゃサラダ・トマト	
22	月	せんべい汁 肉団子 ごま酢和え オレンジ	米 しらたき ごま	鶏肉 豆腐 鶏ささみ	人参 キャベツ ごぼう しいたけ 長ねぎ 白菜 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 たい焼き	505	お粥・和え物 豆腐の煮物・鶏汁	
23	火	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ キウイ	米 スパゲティ じゃがいも	鶏肉 大豆水煮 ロースハム ベーコン	たまねぎ 人参 しめじ ホールトマト きゅうり キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 スティックパン	583	お粥・鶏肉の煮物 サラダ・スープ	
24	水	赤魚の煮付け 五目きんぴら 大根とぶりのりのみそ汁 パイン	米 しらたき さつまいも	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 赤魚	しょうが さやえんどう ごぼう 人参 大根 ぶりのり パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のガレット	552	お粥・赤魚の煮付け 和え物・みそ汁	
25	木	キーマカレー ささみときゅうりのごまサラダ キャベツスープ バナナ	米 ごま	豚ひき肉 鶏ささみ	人参 ビーマン なす たまねぎ キャベツ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 いちご練乳パン	602	お粥・野菜のそぼろ煮 サラダ・スープ	
26	金	チキンカツ カレーマカロニサラダ キャロットスープ オレンジ	米 マカロニ	鶏肉 卵 鶏ささみ	人参 きゅうり 玉ねぎ えのき オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	620	お粥・鶏肉の煮物 サラダ・スープ	
27	土	チャーシュー麺 ちくわときゅうりのマヨ和え わかめスープ バナナ	中華麺	豚ひき肉 焼きちくわ 豆腐 なた	しいたけ 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ 生姜 わかめ きゅうり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	532	そぼろうどん・和え物・豆腐の煮物	
29	月	にぎやか親子丼 わかめときゅうりの酢の物 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	米	鶏ひき肉 豆腐 しらす干し 卵 油揚げ	たまねぎ 人参 焼きのり きゅうり わかめ 白菜 えのき バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 パニラロール	526	お粥・親子煮 和え物・みそ汁	
30	火	すき焼き風煮 ほうれん草の玉子和え じゃがいものみそ汁 キウイ	米 しらたき じゃがいも	豚肉 卵 焼き豆腐	白菜 人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 長ねぎ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ココア蒸しパン	592	お粥・豚肉と野菜の煮物 和え物・みそ汁	

お誕生会は26日です。
鍋の日は22日です。

※材料の都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

※毎食後フルーツがつきます