



# 6月 給食だよ!



気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となりました。  
はじめじめした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、  
食品の取扱いには十分に注意をしましょう。

## ★6月4日は「虫歯予防デー」

よく噛むことは、唾液による虫歯予防や将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。こども園でも切干大根やじゃこ、れんこん等の噛みごたえのある物を取り入れています。

### よく噛むことで8つのメリット



### 『噛む回数を増やすコツ』

①「硬いもの」よりも「噛み応え」を重視  
食物繊維の多い野菜（ごぼう、蓮根）等、海藻類、きのこ、こんにやく。お肉はひき肉より薄切り肉やブロック肉がおすすめです。

②食材を大きめに切る  
自然と噛む回数が増えます。カレーやシチューの具、サラダや煮物もあえて大きく切り、よく噛む練習に繋げましょう。（咀嚼力は個人差がある為、無理はせず子どもに合わせて行いましょう。）

③一つの料理に複数の食材を組み合わせる  
例えば、里芋煮物⇒繊維質の根菜類を加える  
ハンバーグ⇒刻んだ蓮根を加える  
食感を楽しむことも大切です。

④味付けの工夫  
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたくさんでます。



### 虫歯を作らないための工夫



- ★砂糖を多く含む食べ物は控える（お菓子・飲料）  
※水や緑茶がおすすめ
- ★就寝30分前は飲食を控える
- ★虫歯になりにくい食べ物を選ぶ

#### 【虫歯になりにくい食べ物】

- ◎カルシウムが含まれる食べ物  
（川魚、牛乳、チーズなどの乳製品、納豆や木綿豆腐）
- ◎ビタミンAが含まれる食べ物  
（卵黄、ほうれん草、人参、南瓜など）
- ◎ビタミンCが含まれる食べ物  
（緑黄色野菜、キウイ、いちご、グレープフルーツなど）



### この時期の食中毒に注意

菌が活動しやすい気温と湿度がそろっている  
6月～10月にかけて食中毒は多く発生します。

#### 【食中毒3原則】

- 菌をつけない!**  
→手や調理器具、材料をしっかりと洗う。
- 菌を増やさない!**  
→調理済みのものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける!**  
→しっかりと加熱・殺菌する。



### ★6月に美味しい旬の野菜★



サヤエンドウやスナップエンドウ、ソラマメは美味しく、さらにこれから枝豆も出てきます。キュウリやトマト、ピーマン、葉ものではつる紫や空芯菜など夏野菜と呼ばれる物が出そろってきます。はじめじめした梅雨の時期、体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう!

令和6年度



# 6月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

| 体をつくる | 力になる | 病気から守ってくれる |
|-------|------|------------|
| 赤     | 黄    | 緑          |

| 日  | 曜日 | 未満児<br>午前のおやつ      | 主食          | 昼食   | 午後のおやつ                     | 赤                             | 黄                              | 緑  |
|----|----|--------------------|-------------|--|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| 1  | 土  | クッキー 牛乳            | ご飯          | 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのゆかり和え<br>グレープフルーツ            | ウエハース クッキー<br>牛乳           | 鶏肉、牛乳                         | 米、じゃが芋、しらたき、砂糖、サラダ油            | 小松菜、キャベツ、きゅうり、人参、グレープフルーツ                                    |
| 3  | 月  | フルーチェ              | ご飯          | 豆腐ハンバーグ スティック野菜<br>ほうれん草のミルクスープ パイナップル       | オレンジケーキ 牛乳                 | 豆腐、鶏挽肉、ひじき、卵、牛乳               | 米、パン粉、砂糖、じゃが芋、バター、薄力粉、         | 玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草、コーン、パセリ、パイナップル                             |
| 4  | 火  | ビスケット 牛乳           | ご飯          | サバの塩焼き 小松菜のごま和え<br>スパゲッティサラダ オレンジ            | 大芋 牛乳                      | さば、ツナ、牛乳                      | 米、ごま、砂糖、スパゲッティ、マヨネーズ、さつま芋、サラダ油 | 小松菜、もやし、人参、グリーンピース、コーン、オレンジ                                  |
| 5  | 水  | 青のりせんべい<br>牛乳      | ロールパン       | 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み<br>フロッコリーサラダ グレープフルーツ         | 五平餅 牛乳                     | 鶏肉、ハム、牛乳                      | ロールパン、サラダ油、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ、米     | 玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、フロッコリー、コーン、グレープフルーツ                          |
| 6  | 木  | 揚げせんべい             | ご飯          | 麻婆なす 中華サラダ オレンジ                              | ココアワッフル<br>(サラダせんべい)<br>牛乳 | 豚挽き肉、ささみ、わかめ、牛乳               | 米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま           | 玉ねぎ、人参、なす、ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、チンゲン菜                              |
| 7  | 金  | ソフトせんべい<br>りんごジュース | ご飯          | たらちのチーズ焼き 人参、いんげん添え<br>切干サラダ パイナップル          | そら豆のチーズフリッター<br>茹でそら豆      | たら、チーズ、ハム                     | 米、薄力粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、ごま         | 人参、いんげん、切干大根、きゅうり、パイナップル、そら豆                                 |
| 8  | 土  | せんべい 牛乳            | ご飯          | 炒り豆腐 小松菜の納豆和え パナナ                            | 塩せんべい<br>サンドビスケット 牛乳       | 豆腐、納豆、かつお節、牛乳                 | 米、サラダ油、砂糖                      | ねぎ、人参、いんげん、小松菜、もやし、パナナ                                       |
| 10 | 月  | ビスケット 牛乳           | ご飯          | 赤魚の磯辺揚げ カラフルピーマン<br>トマトとしらすの和え物 パイナップル       | マカロニきな粉 牛乳                 | 赤魚、青のり、卵、しらす、わかめ、牛乳、きな粉       | 米、薄力粉、ごま、マカロニ                  | ピーマン、トマト、小松菜、パイナップル  |
| 11 | 火  | オレンジゼリー            | ロールパン       | 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋とピーマンのごま和え<br>コンソメパスタスープ キウイ | 梅しらすおにぎり                   | 鶏肉、ベーコン、しらす                   | ロールパン、サラダ油、じゃが芋、ごま、砂糖、マカロニ、米   | にんにく、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、キウイ、梅                                  |
| 12 | 水  | サラダせんべい<br>牛乳      | かきたま<br>うどん | 豚肉の冷しゃぶ ほうれん草ソテー オレンジ                        | 青のりフライドポテト<br>牛乳           | 鶏肉、卵、ベーコン、牛乳                  | うどん、サラダ油、片栗粉、ごま、砂糖、バター、じゃが芋    | 玉ねぎ、みつば、ねぎ、ほうれん草、オレンジ  |
| 13 | 木  | チーズ                | ご飯          | さつま芋と大豆のかき揚げ 青菜のお浸し<br>かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト        | ツナキャベツサンド 牛乳               | 大豆、卵、かつお節、油揚げ、牛乳、ヨーグルト、ツナ     | 米、さつま芋、サラダ油、食パン、マヨネーズ          | ピーマン、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、人参、かぼちゃ、ねぎ、キャベツ                           |
| 14 | 金  | サンドビスケット           | ご飯          | かれのいごま味噌焼き 小松菜のお浸し<br>れんごんの金平 パイナップル         | チーズ蒸しパン 牛乳                 | カレイ、かつお節、豚挽き肉、卵、牛乳、チーズ、ウインナー、 | 米、砂糖、ごま油、ごま、ホットケーキミックス、サラダ油    | 小松菜、人参、れんごん、パイナップル   |
| 15 | 土  | 塩せんべい 牛乳           | ご飯          | 焼肉 マカロニサラダ グレープフルーツ                          | パイ 青のりせんべい<br>牛乳           | 豚肉、ハム、牛乳                      | 米、ごま油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ            | 人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく、きゅうり、グレープフルーツ                            |
| 17 | 月  | ヨーグルト              | ご飯          | 肉じゃが コロコロ納豆和え オレンジ                           | お昼ラスク 牛乳                   | 豚肉、納豆、牛乳                      | 米、サラダ油、じゃが芋、しらたき、砂糖、バター        | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、大根、きゅうり、オレンジ                                  |
| 18 | 火  | チョコウエハース<br>牛乳     | 中華丼         | 春雨サラダ 豆腐の中華スープ パナナ                           | プリンパフェ風<br>(塩せんべい)         | 豚肉、ハム、豆腐、牛乳                   | 米、サラダ油、砂糖、春雨、ごま油、ホイップクリーム      | 人参、玉ねぎ、白菜、たけのこ、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、パナナ                           |
| 19 | 水  | ソフトせんべい            | ご飯          | だらのカレームニエル スティック野菜<br>おかひじきのツナ和え パイナップル      | 今川焼き 牛乳                    | たら、ツナ、牛乳                      | 米、薄力粉、サラダ油、バター、ごま、砂糖           | 人参、きゅうり、おかひじき、パイナップル   |
| 20 | 木  | パイ<br>オレンジジュース     | 食パン         | チーズ玉子焼き しめじといんげんのソテー<br>ミネストローネ グレープフルーツ     | チャーハン                      | 卵、ベーコン、チーズ、豚挽き肉               | 食パン、じゃが芋、サラダ油、マカロニ、米、ごま油       | 人参、ピーマン、しめじ、いんげん、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、にんにく、グレープフルーツ、ねぎ、チンゲン菜   |
| 21 | 金  | クッキー 牛乳            | ピビンバ        | チョレギサラダ わかめスープ パイナップル                        | チヂミ 乳酸菌飲料                  | 豚挽き肉、のり、わかめ、豆腐、乳酸菌飲料、卵        | 米、サラダ油、砂糖、ごま、薄力粉、片栗粉、ごま油       | 人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、トマト、きゅうり、もやし、にんにく、生姜、ねぎ、たけのこ、パイナップル、にら、玉ねぎ |
| 22 | 土  | 揚げせんべい<br>牛乳       | ご飯          | チキンカレー きゅうりとわかめの中華和え パナナ                     | ウエハース クッキー<br>牛乳           | 鶏肉、わかめ、ささみ、牛乳                 | 米、サラダ油、カレールウ、砂糖、ごま油            | 玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅうり、もやし、パナナ                                  |
| 24 | 月  | たまごせんべい<br>牛乳      | ご飯          | 豆腐の味噌炒め キャベツのゆかり和え パイナップル                    | 芋ようかん 牛乳                   | 豆腐、豚挽き肉、牛乳                    | 米、サラダ油、さつま芋、砂糖、ごま油、            | 玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、キャベツ、きゅうり、パイナップル                               |
| 25 | 火  | ソフトせんべい            | ゆかり<br>ご飯   | かたつむりミートローフ マカロニサラダ<br>春雨スープ メロン             | あじさいゼリー<br>(クッキー)          | 豚挽き肉、卵、ウインナー、チーズ、のり、ハム、乳酸菌飲料  | 米、パン粉、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、春雨、ごま      | 玉ねぎ、人参、きゅうり、フロッコリー、チンゲン菜、メロン、キウイ                             |
| 26 | 水  | ビスケット 牛乳           | ご飯          | 赤魚の和風マリネ さつま芋の味噌汁 オレンジ                       | カステラ(ウエハース)<br>牛乳          | 赤魚、卵、牛乳                       | 米、片栗粉、サラダ油、砂糖、さつま芋、薄力粉         | 玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、ねぎ、オレンジ                                       |
| 27 | 木  | ウエハース              | 食パン         | ボークチャップ フロッコリー<br>大根とささみの酢の物 グレープフルーツ        | 鶏五目ご飯 牛乳                   | 豚肉、ささみ、牛乳、鶏肉                  | 食パン、薄力粉、バター、サラダ油、砂糖            | にんにく、フロッコリー、大根、きゅうり、人参、グレープフルーツ、たけのこ、ごぼう、パセリ                 |
| 28 | 金  | パイ<br>りんごジュース      | ご飯          | サバの竜田揚げ きゅうりの甘酢和え<br>金平ごぼう パナナ               | フルーツヨーグルト<br>(クッキー)        | さば、ヨーグルト                      | 米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、ホイップクリーム       | きゅうり、ごぼう、人参、パナナ、白桃缶、みかん、パナナ、りんご                              |
| 29 | 土  | サンドビスケット<br>牛乳     | ご飯          | 豚肉の中華煮 カミカミサラダ オレンジ                          | サンドせんべい せんべい<br>牛乳         | 豚肉、生揚げ、昆布、牛乳                  | 米、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま            | にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、切干大根、オレンジ                             |

※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

|         | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g  | 食塩相当量 g |
|---------|------------|---------|-------|---------|
| 3歳未満児目標 | 510        | 17~25   | 11~17 | 1.5未満   |
| 予定献立栄養量 | 497        | 18.6    | 16.8  | 1.2     |
| 3歳以上児目標 | 570        | 19~29   | 13~19 | 1.6未満   |
| 予定献立栄養量 | 566        | 22.0    | 19.1  | 1.3     |