# 6月　給食だより

令和7年　6月
よろこび保育園給食室

**6月のテーマ**

【食育目標】
〇ごはんとおかずを交互に食べる
〇ゆっくりよく噛んで食べる

６月は梅雨入りを間近に感じ、雨の日が多くなる季節になります。蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすくなります。また、高温多湿によりカビや細菌の繁殖が速いため食中毒なども一層の注意が必要です。梅雨に入って蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲も低下しがちです。衛生管理に気を付けて、子どもたちが元気で健やかな毎日を過ごせるように給食室も心がけていきたいと思います。

## 歯と口の健康週間

６月４日(月)～１０日(日)は「歯と口の健康週間」です！食事やおやつは時間を決め、だらだら食べないようにしましょう。また、歯周病菌に負けないために、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めることが大切です。自分の歯で食べられることは、豊かな生活につながります。日本は、長寿大国でありながら、日本人の歯の寿命は平均50～65年で、早くから歯を失う方も多いそうです。健康な歯でいる事は、『なんでもよく噛んで食べる』という行為を大切にします。それは、食生活を豊かに、バランスよく食べれると同時に、健康の維持・病気の予防にもつながります。その為にも、小児期からのむし歯予防が必要な為、歯科医院での年2回程度の定期健診をお勧めします。

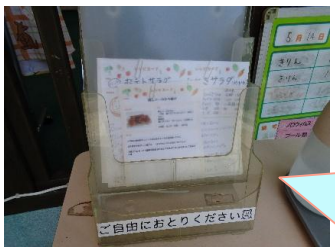
## 5月の食育活動

これが玉ねぎかあ～

保育園の畑で玉ねぎを収穫しました！みんな一生懸命玉ねぎ堀りに取り組んでいましたよ♡小さい子たちもお散歩で見学に来て実際に収穫した玉ねぎを手に取って、感触や匂いを体験しました(*^^*)収穫した玉ねぎは、保育園の給食にてみんなで美味しく頂きました(^O^)／

らいおん組のお友達に給食で使用する、そら豆のさやむきをお手伝いしてもらいました！！昨年のらいおん組さんは、剥くのが硬くて大変そうだったので、簡単な剥き方を事前に調べて当日教えてあげたのですが…さすが年長さん！みんなあっという間に剥き終わり、もう終わりなの～？！となんだか物足りなさそうでした(;'∀')また、次回お手伝いをお願いしようと思います♪最後は給食室まで、そら豆を運んでくれました！らいおん組さん、ありがとうございました♡

きりん組さんのテラスでお野菜クイズをしています
帰りにのぞいて見てね！！




給食の掲示板の近くに子どもたちに人気の給食レシピをまとめた用紙を置いてますので、ご自由にお取りください♡

# 6月の献立表

令和7年　よろこび保育園

| 日 | 曜 | 未満児<br>朝のおやつ | 副食 | 午後のおやつ | 材料 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 牛乳<br>ビスケット | 中華丼<br>きゅうりの酢の物　フルーツ | 牛乳<br>じゃこトースト | 豚肉　玉ねぎ　白菜　人参　しめじ　竹の子　もやし　かまぼこ　ねぎ　きゅうり　キャベツ　わかめ　オレンジ　食パン　ちりめん　マヨドレ　チーズ　青のり |
| 3 | 火 | 牛乳<br>チーズ | 魚の香味揚げ<br>枝豆サラダ　カレーすいとん | 牛乳<br>パインケーキ | あじ　ねぎ　白ごま　ハム　サラスパ　枝豆　きゅうり　人参　鶏肉　すいとん　玉ねぎ　チンゲン菜　椎茸　油揚げ　カレールウ　薄力粉　バター　パイン缶　卵 |
| 4 | 水 | 牛乳<br>きなこバナナ | 麻婆春雨<br>コーンとわかめのスープ | 牛乳<br>からいも揚げ饅頭 | 合ミンチ　春雨　玉ねぎ　人参　ひきわり大豆　椎茸　ねぎ　みそ　コーン　わかめ　小ねぎ　かまぼこ　さつま芋　黒砂糖 |
| 5 | 木 | 牛乳<br>せんべい | 鶏のさっぱり煮<br>武者汁 | 牛乳<br>レーズンクッキー | 鶏肉　厚揚げ豆腐　こんにゃく　枝豆　根菜揚げ　玉ねぎ　人参　ごぼう　里芋　油揚げ　ねぎ　みそ　薄力粉　バター　レーズン |
| 6 | 金 | 牛乳<br>ウエハース | とんかつ<br>ごぼうサラダ　のりとねぎのスープ | 牛乳<br>ポンデケージョ | 豚肉　パン粉　ごぼう　キャベツ　ごぼう　きゅうり　人参　コーン　マヨドレ　ごま　のり　玉ねぎ　ねぎ　春雨　ごま油　じゃが芋　チーズ　牛乳 |
| 7 | 土 | 牛乳<br>クラッカー | ぶっかけうどん<br>フライ　フルーツ | 牛乳<br>おかし | うどん麺　鶏ミンチ　オクラ　コーン　わかめ　きびなごフライ　バナナ　おかし |
| 9 | 月 | 牛乳<br>せんべい | チキンカレー<br>切干の和え物　フルーツ | 牛乳<br>キャラメルマフィン | 鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　なす　カレールウ　切干大根　きゅうり　ツナ　わかめ　ごま油　りんご　ミックス粉　バター　キャラメル　牛乳 |
| 10 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | なすのそぼろ炒め<br>みそ汁　一口ゼリー | 牛乳<br>豆腐のナゲット | 豚ミンチ　なす　人参　椎茸　竹の子　大根　かぼちゃ　チンゲン菜　玉ねぎ　油揚げ　しめじ　みそ　一口ゼリー　豆腐　鶏ミンチ　マヨドレ |
| 11 | 水 | 牛乳<br>クラッカー | 和風パスタ<br>ツナサラダ　ミネストローネ | 牛乳<br>あじさいゼリー | スパゲッティ麺　ベーコン　ほうれん草　玉ねぎ　人参　しめじ　かつお節　オリーブ油　ツナ　キャベツ　きゅうり　コーン　マヨドレ　ウインナー　大豆　トマト　牛乳　青りんごゼリー　グレープゼリー |
| 12 | 木 | 牛乳<br>フルーツ | 魚のプロバンズ風<br>コンソメスープ　ふりかけ | 牛乳<br>お好みマカロニ | カレイ　トマト　玉ねぎ　きゅうり　パセリ　レモン汁　ベーコン　チンゲン菜　えのき　ふりかけ　マカロニ　ソース　マヨドレ　かつお節　青のり |
| 13 | 金 | 牛乳<br>ウエハース | 肉じゃが<br>すまし汁　一口ゼリー | 牛乳<br>ココア蒸しパン | 牛肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　糸こんにゃく　いんげん　えのき　かまぼこ　小ねぎ　わかめ　一口ゼリー　ミックス粉　ココア　牛乳 |
| 14 | 土 | 牛乳<br>せんべい | チャーハン<br>フライ　中華スープ | 牛乳<br>おかし | ベーコン　コーン　玉ねぎ　人参　ピーマン　パプリカ　フライ　わかめ　かまぼこ　しめじ　おかし |
| 16 | 月 | 牛乳<br>チーズ | 豚丼<br>ポテトサラダ　フルーツ | 牛乳<br>ホットケーキ | 豚肉　玉ねぎ　人参　椎茸　ねぎ　糸こんにゃく　じゃが芋　きゅうり　コーン　マヨドレ　すいか　パンケーキ　シロップ |
| 17 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | 魚のクリームコーン焼き<br>ほうれん草の和え物　野菜スープ | 牛乳<br>焼うどん | 鮭　コーン　マヨドレ　パセリ　ほうれん草　きゅうり　もやし　人参　ウインナー　玉ねぎ　しめじ　チンゲン菜　うどん　豚ミンチ　キャベツ |
| 18 | 水 | 牛乳<br>ウエハース | チリコンカン<br>ビーフンスープ　フルーツ | 牛乳<br>くずもち | 合ミンチ　玉ねぎ　人参　じゃが芋　大豆　枝豆　トマト　米粉　ケチャップ　ベーコン　ビーフン　小松菜　椎茸　バナナ　片栗粉　きな粉 |
| 19 | 木 | 牛乳<br>クラッカー | 酢豚<br>ワンタンスープ | 牛乳<br>梅ひじきおにぎり | 豚肉　玉ねぎ　人参　ピーマン　竹の子　椎茸　ケチャップ　ベーコン　ねぎ　ワンタン　にら　梅ひじき |
| 20 | 金 | 牛乳<br>フルーツ | 鶏のねぎうまソース<br>ブロッコリー　スーミータン | 牛乳<br>じゃが芋サブレ | 鶏肉　ねぎ　ブロッコリー　ベーコン　玉ねぎ　人参　チンゲン菜　コーン缶　卵　じゃが芋　バター　小麦粉 |
| 21 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ナポリタン<br>ツナサラダ　スープ | 牛乳<br>おかし | スパゲッティ麺　ベーコン　玉ねぎ　人参　ピーマン　エリンギ　ケチャップ　ツナ　キャベツ　きゅうり　マヨドレ　じゃが芋　おかし |
| 23 | 月 | 牛乳<br>せんべい | ハヤシシチュー<br>しょうゆフレンチサラダ　フルーツ | 牛乳<br>ほうれん草ドーナツ | 牛肉　玉ねぎ　人参　トマト　しめじ　ハヤシルウ　グリーンピース　キャベツ　きゅうり　コーン　レモン汁　メロン　小豆　すいとん |
| 24 | 火 | 牛乳<br>チーズ | 魚のかば焼き　一口ゼリー<br>ひじき煮　みそ汁 | 牛乳<br>ジャムサンド | さば　ひじき　人参　あげ　いんげん　玉ねぎ　小松菜　えのき　みそ　一口ゼリー　食パン　いちごジャム |
| 25 | 水 | 牛乳<br>フルーツ | トンテキ風<br>こふき芋　夏のっぺい汁 | 牛乳<br>ゆでとうもろこし | 豚肉　ソース　ケチャップ　じゃが芋　かぼちゃ　冬瓜　椎茸　ねぎ　ごま油　とうもろこし |
| 26 | 木 | 牛乳<br>ウエハース | 焼きそば<br>メンチカツ　中華スープ | 牛乳<br>冷やしぜんざい | 豚肉　スパゲッティ麺　玉ねぎ　キャベツ　人参　ピーマン　ソース　青のり　かつお節　メンチカツ　ベーコン　チンゲン菜　しめじ　にら　ミックス粉　ほうれん草　豆腐　きな粉 |
| 27 | 金 | 牛乳<br>せんべい | パン　チキンソテー　マカロニサラダ<br>かぼちゃのポタージュ　ジュース | 牛乳<br>パフェ | ロールパン　鶏肉　ケチャップ　マカロニ　きゅうり　人参　コーン　マヨドレ　かぼちゃ　バター　玉ねぎ　牛乳　生クリーム　ヤクルト |
| 28 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | 混ぜごはん<br>フライ　みそ汁 | 牛乳<br>おかし | 鶏肉　ちりめん　人参　椎茸　いんげん　ごま油　フライ　ほうれん草　油揚げ　えのき　みそ　おかし |
| 30 | 月 | 牛乳<br>クラッカー | プルコギ丼<br>さっぱり和え　フルーツ | 牛乳<br>あげたこ | 牛肉　玉ねぎ　人参　もやし　にら　椎茸　赤みそ　ごま油　ごま　キャベツ　きゅうり　コーン　酢　オレンジ　米粉たこ焼き　青のり |

**★27日（金）はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★**

☆11日（水）、26日(木)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★