

6月の給食だより

【今月の目標】
よくかんで食べよう

2026年5月29日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	さけのステーキソースかけ げんきピーマンのきんぴらいため きゃべつとにんじんのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク やさいせんべい	せんべい
2	火	たつたあげ ほうれんそうとコーンのおひたし あっさりスープ	牛乳 じゃが芋せんべい	おちゃ しょうゆせんべい	クッキー
3	水	もやしiriぶたにくのあまずいため アスパラガスとにんじんのマヨネーズあえ かぼちゃとたまねぎのみそしる	牛乳 ポーロ	おちゃ Caラスク	ビスケット
4	木	とりにくとじゃがいものカレー-ふうみいために ブロッコリーのおかかあえ だいこんとえのきのスープ	牛乳 ライスパフ	ミルク ムーンライト	せんべい
5	金	てりやきにくだんご きりぼしだいこんとやさいのサラダ さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	おちゃ ぱりんこ	クッキー
6	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
8	月	さばのみそに ほうれんそうとにんじんのソテー そうめんじる	牛乳 紫芋せんべい	ミルク ソフトせんべい	ビスケット
9	火	たまねぎiriとりにくのさっぱりい いんげんのごまあえ とうふとしめじのみそしる	牛乳 塩せんべい	おちゃ きなこせんべい	せんべい
10	水	ウイナー-iriジャーマンポテト コーンiriきゅうりのすのもの おくらとわかめのスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク こざかなぱりぱり	クッキー
11	木	パンの日 🍞 オムレツ やさいiriピーフンいため ミネストローネスープ ジャム	牛乳 小魚家族	おちゃ かきごおり	ビスケット
12	金	ソースかつどん パインiriキャベツサラダ にんじんのにつけ ほしふとたまねぎのみそしる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ヨーグルト	せんべい
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
15	月	あかうおのにつけ こまつなとハムのソテー はるさめスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー
16	火	たまねぎiriぶたのしょうがやき マカロニサラダ うすあげとなすのみそしる	牛乳 ウエハース	おちゃ フルーツゼリー	ビスケット
17	水	誕生会 🎂 あっさりチャーハン ささみかつ ブロッコリーのドレッシングあえ ちゅうかふうスープ	牛乳 お子様せんべい	カルピス クレープ	せんべい
18	木	ぶたじゃが みかんiriきゅうりのすのもの 玉ねぎとねぎのみそしる	牛乳 塩せんべい	おちゃ バナナ	クッキー
19	金	とりにくのケチャップに いんげんのソテー えのきとにんじんのスープ	牛乳 野菜家族	おちゃ ほしたべよ	ビスケット
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
22	月	しろみさかなのフライ おくらとにんじんのおひたし ふとねぎのすましじる	牛乳 じゃが芋せんべい	ミルク ひじきあられ	せんべい
23	火	ひじきiriわふうハンバーグ のりしおこふきいも わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 プチクッキー	おちゃ しょうゆせんべい	クッキー
24	水	やさいたっぷりやきにくふういため なっとう トマト もずくスープ	牛乳 小魚家族	ミルク チョイス	ビスケット
25	木	あつあげのそぼろに もやしときゅうりのナムル だいこんとにんじんのみそしる	牛乳 せんべい	おちゃ ゆでとうもろこし	せんべい
26	金	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 ポーロ	おちゃ ソフトせんべい	クッキー
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
29	月	コロッケ きゃべつのゆかりあえ わかめとたまねぎのすましじる	牛乳 ゼリー	ミルク あげせんべい	ビスケット
30	火	マーボーナス しゅうまい ステックきゅうり オレンジ	牛乳 野菜家族	ミルク ほしたべよ	せんべい

*調理員の出勤状況により献立が変更になる場合があります

【食育活動】

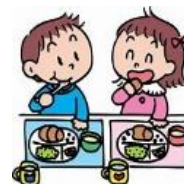
6/3 食育集会(3歳~5歳)

6/4 はむし歯予防デーのため、ジュースと砂糖のお話をします。
おやつで『カルシウムラスク』を提供します。

6/24 とうもろこしの皮むき

※現在お米の在庫がありますので、6月分のお米はお持ちいただくなくて結構です。7月分よりお願いします。

手作りおやつ



【今月使用する食材の産地】

青森、茨木、長野、岐阜、愛知、静岡、石川、富山、福井、兵庫、徳島、高知、長崎、大分、宮崎、熊本、アメリカ、メキシコ、ニュージーランド、フィリピン



食育だより

あじさいの花が綺麗に色づき始める季節となりました。

じめじめした陽気で体調を崩しやすい時期ですが、バランスの良い給食をしっかりと食べて元気に過ごして欲しいと思います。

また、梅雨入るとともに気温や湿度が上昇し、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも食品の扱いや、温度の管理、丁寧な手洗いなどを意識して、食中毒を予防しましょう。

虫歯を予防する

子どもの歯はやわらかく虫歯になりやすい為、毎日の歯みがきや、うがいで虫歯を予防することが大切です。

予防ポイント

- ・おやつや甘い飲み物は時間と回数を決める
- ・水やお茶を飲む習慣をつける
- ・寝る前は必ず仕上げ磨きをする

*乳歯のおし歯は「そのうち抜けるからいいかな」と思われがちですが、永久歯のおし歯や歯ならびにも影響すると言われています。小さいころからの習慣づくりが一生の歯の健康につながります。

1日の元気の為に朝ご飯を食べましょう

- 1.あたまと体のスイッチを入れる（エネルギーが補給され、体温が上がり、頭と体がしっかりと目覚める）
- 2.遊び等に集中しやすくなる
- 3.生活リズムを整える（起きる→朝ご飯→登園という毎日の流れができると体のリズムが整い、元気に過ごしやすくなる）
- 4.排便のリズムがつく

*まずは「食べる」ことを大事にしましょう。



食中毒について

「気温や湿度が高くなるこの時期は（特に6月～9月頃）食べ物の中で細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすい季節と言われています。

「子どもたちの健康を守るため、園では毎日の手洗い指導や、給食室での温度管理、調理器具の消毒など、食中毒予防に取り組んでいます。ご家庭でも、ていねいな手洗い、食品の早めの冷蔵、十分な加熱など、無理のない範囲で続けていただければと思います。

夏野菜の苗植え（2～4歳）

各クラスで決めた夏野菜の苗植えをしました。

好きな野菜はもちろん、苦手な野菜も水をあげるなど自分達で育てることで興味をもち、食べてみようの気持ちにつながります。子ども達は毎日観察したりわくわくしながら、早く大きくなあれと収穫出来るのを楽しみにしています。



たんぽぽ 



さくら 



うめ 



ひまわり 

