



6月給食だより



2025年 みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
2	月		豆乳・おかし	ニラ豚、切り干し大根煮、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
3	火		豆乳・おかし	マカロニグラタン、野菜のポン酢和え、わかめスープ、メロン	スキムミルク・ポテトボール
4	水	★誕生会	豆乳・おかし	しらすご飯、鶏唐揚げ、きゅうりとコーンサラダ、みそ汁、フルーツ缶	お茶・ミニケーキ
5	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、大根サラダ、オムレツ、りんご	ゼリー
6	金		豆乳・おかし	鯖の香味揚げ、野菜のなめたけ和え、みそ汁、ゴールドキウイ	のむヨーグルト・おかし
7	土			《お弁当の日》	くだもの
9	月		豆乳・おかし	彩り肉じゃが、ちくわ揚げ、みそ汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・おかし
10	火		豆乳・おかし	鶏の豆乳クリームソース、アスパラの梅和え、みそ汁、メロン	スキムミルク・スコーン
11	水	★防災食	豆乳・おかし	パン、マカロニナポリタン、ポテトサラダ、スープ、フルーツ缶	くだもの
12	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	カレーライス、キャベツのさっぱりサラダ、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	スキムミルク・しらすトースト
13	金		豆乳・おかし	鮭の磯辺焼、ひじきの煮物、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
14	土			《お弁当の日》	くだもの
16	月		豆乳・おかし	焼魚、南瓜煮、小松菜の煮浸し、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
17	火		豆乳・おかし	焼メンチ、ミニトマト、枝豆サラダ、卵スープ、メロン	スキムミルク・スイート春巻き
18	水		豆乳・おかし	炒り豆腐、さつまいも天、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
19	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	クリームシチュー、コールスロー、きゅうりちくわ、ゴールドキウイ	スキムミルク・きなこドーナツ
20	金		豆乳・おかし	タラのねぎダレ掛け、野菜のおかか和え、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
21	土			《お弁当の日》	くだもの
23	月		豆乳・おかし	マーボー茄子、卵焼き、春雨スープ、ゴールドキウイ	スキムミルク・おかし
24	火		豆乳・おかし	小松菜のチャンプル、南瓜のごまがらめ、みそ汁、バナナ	スキムミルク・マラーカオ
25	水		豆乳・おかし	《お弁当の日》	お茶・豆銀糖
26	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	キーマカレー、シラスサラダ、トマ玉、メロン	フルーツヨーグルト
27	金		豆乳・おかし	鯖の塩焼き、ほうれんそうのコーンソテー、みそ汁、オレンジ	くだもの
28	土			【運動会】	
30	月		豆乳・おかし	酢豚、うずらフライ、ブロッコリー、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし

◎今月の誕生会は4日(水)です。

◎平日のお弁当の日は25日(水)です。土曜日はお弁当です。

6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するために歯を丈夫にする栄養があります。海藻や乳製品などに含まれるカルシウム、ほうれん草や人参、ブロッコリーなどに含まれるビタミンAやビタミンCなどです。

また噛む回数を多くすると唾液の分泌を促し虫歯予防になるだけでなく、脳の働きを助け集中力や記憶力アップにつながります。

おやつなどもだらだら食べず、時間を決めて食べましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しない食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

参考文献:食育ガイド&おたよりデータ集

＜お給食＞	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	608kcal	488kcal
食塩相当量	1.4g	1.1g