



令和7年

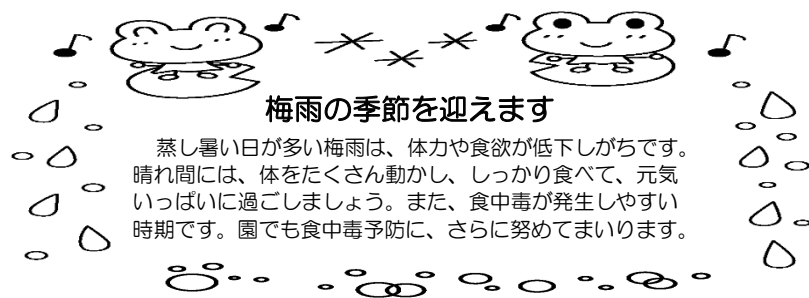
6月

きゅうしょくだよい



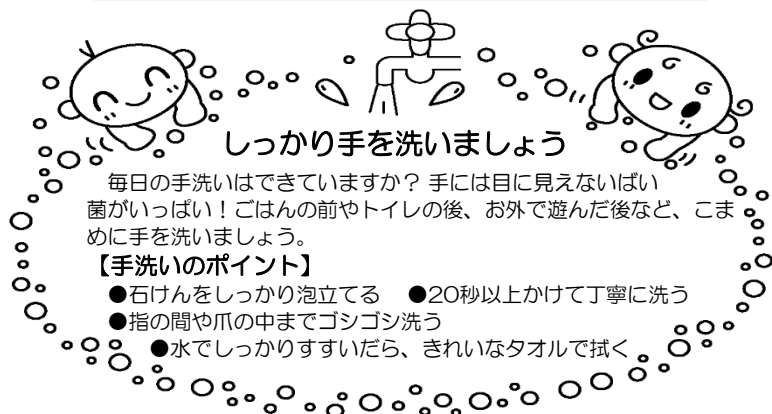
◎印は手作りおやつ

日	曜	給 食 (11:30～)	おやつ (2:30～)	未満児午前おやつ (9:30～)
2	月	しらすわかめご飯・ポークビーンズ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	◎マシュマロおこし ・牛乳	・せんべい ・ミルク
3	火	ご飯・魚のコロコロチーズ焼き・マカロニサラダ・バナナ・玉ねぎと青菜のスープ	◎さつま芋の米粉ケーキ ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
4	水	ツナとはんぺんのご飯・じゃが芋のそぼろ煮・オレンジ・けんちんみそ汁	・ミレービスケット ・ミルク	・ボーロ ・牛乳
5	木	パン・焼きそば・春巻き・バナナ・中華風スープ	◎たこ焼き ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
6	金	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・オレンジ・大根のみそ汁	・クッキー ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
7	土	焼きうどん・ギョーザ・キャベツのみそ汁	・ビスケット	・せんべい
9	月	パン・海老カツ・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・オニオンスープ	・ヨーグルト	・白せんべい ・ミルク
10	火	麦ご飯・夏野菜のひき肉あんかけ・にんじんシリシリ・バナナ・えのきのすまし汁	・ミレービスケット ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
11	水	ふりかけご飯・鶏つくね・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	◎いちごのお麩ラスク ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
12	木	中華飯・ポテトのごま和え・バナナ・青菜のすまし汁	◎フルーツポンチ	・せんべい ・ミルク
13	金	ご飯・鶏肉の甘酢あん・ほうれん草の卵和え・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・ポテトチップス ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
14	土	しょうゆラーメン・ツナサラダ・オレンジ	・ビスケット	・せんべい
16	月	パン・ミートボールのトマトスパゲティ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
17	火	麦ご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・ひじきとツナのサラダ・バナナ・生揚げのすまし汁	・えびせん ・いちごミルク	・ビスケット ・牛乳
18	水	ご飯・鶏すき焼き風煮・三色ごま和え・オレンジ・卵入りみそ汁	◎バターしょうゆポテト ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
19	木	カレーライス・和風サラダ・バナナ	◎揚げパン ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
20	金	パン・豆腐ナゲット・彩りサラダ・オレンジ・もやしのみそ汁	◎鮭と昆布のおにぎり	・ビスコ ・牛乳
21	土	ミートスパゲティ・野菜サラダ・コーンわかめスープ	・ビスケット	・せんべい
23	月	マーボー丼・切り干し大根のツナマヨサラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	◎チキンナゲット ・牛乳	・せんべい ・ミルク
24	火	パン・卵入り冷や麦・バナナ・コロコロサラダ	◎フルーチェ	・ビスケット ・牛乳
25	水	ゆかりご飯・カニカマフライ・春雨サラダ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・チーズあられ ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
26	木	えびピラフ・卵サラダ・バナナ・ポトフ風スープ	◎お好み焼き ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
27	金	ご飯・さばのみそ煮・バンバンジー風サラダ・オレンジ・かきたま汁	・コーンフレーク ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
28	土	スパゲティーナポリタン・キャベツとコーンのサラダ・ポパイスープ	・ビスケット	・せんべい
30	月	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉じゃが・オレンジ・焼き麩のすまし汁	・ビスケット ・いちごミルク	・せんべい ・ミルク



梅雨の季節を迎えます

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には、体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時期です。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。



しっかり手を洗いましょう

毎日の手洗いはできていますか？ 手には目に見えないばい菌がいっぱい！ ごはんの前やトイレの後、お外で遊んだ後など、こまめに手を洗いましょう。

【手洗いのポイント】

- 石けんをしっかりと泡立てる
- 20秒以上かけて丁寧に洗う
- 指の間や爪の中までゴシゴシ洗う
- 水でしっかりすすいだら、きれいなタオルで拭く

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

よく噛むことの利点

- 唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- 満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止する
- 消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- 脳が刺激され活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- 適度な噛み応えのある食品
- 年齢に合った噛み応えのある調理法
- 前歯で噛み切れる硬さ
- 丸のみしないう厚さ、大きさ



- ★0歳児：6/19のカレーライスは、肉じゃが風煮に変更します。
- ★0,1歳児：6/5の春巻きは、シューマイに変更します。
- ★未満児：6/5のたこ焼きは、せんべいに変更します。