2025年　6月　献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳 源氏パイ	3 牛乳 塩せんべい	4 牛乳 ビスケット	5 牛乳 醤油せんべい	6 牛乳 塩せんべい	7 なるせっ子運動会
昼食	みそちゃんぽんラーメン 春巻き いちご	御飯・なめこのみそ汁 肉じゃが ちくわ青のり炒め バナナ	御飯・えのきすまし汁 豚肉のみそ炒め たけのこのおかか煮 キウイフルーツ	御飯・まいたけみそ汁 あじの竜田揚げ はるさめサラダ オレンジ	ハヤシライス トマトのツナ和え パイナップル	
午後	牛乳 しらすコーン御飯	牛乳 きな粉ヨーグルト	牛乳 蒸しパン・黒糖	牛乳 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 マシュマロサンド	
午前	9 牛乳 クッキー	10 牛乳 塩せんべい	11 牛乳 ビスコ	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 書油せんべい	14 牛乳 塩せんべい
昼食	ジャージャーめん 卵スープ もやしとわかめのナムル オレンジ	御飯・じゃが芋みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根の旨煮 バナナ	中華丼 筍のスープ おくら和え物 キウイフルーツ	御飯・豚汁（トマト） 赤魚の幽庵焼き ひじきの煮物 メロン	トマトのカレーライス カミカミサラダ パイナップル	BBQ丼 わかめスープ 南瓜バター醤油煮 オレンジ
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 溶けないアイス（いちご）	牛乳 やきそば	牛乳 ペアシュークリーム	牛乳 おかし
午前	16 牛乳 ビスケット	17 牛乳 塩せんべい	18 牛乳 ホームパイ	19 牛乳 ぽたぽた焼き	20 牛乳 塩せんべい	21 牛乳 醤油せんべい
昼食	カレーうどん ブロッコリーごま和え タ張メロンゼリー	御飯・みそスープ トマトチキンソテー きゅうりとツナの和え物 パイナップル	ビビンバ 豆腐スープ ブロッコリーチーズ焼き オレンジ	御飯・納豆汁 白身魚の照り焼き 切干大根とそぼろ煮 メロン	食パン クリームシチュー れんこんの炒め煮 バナナ	ツナスパゲティー 鶏と野菜のスープ えびフライ オレンジ
午後	牛乳 ハリハリわかめ御飯	牛乳 いちごスティックケーキ	牛乳 大学芋	牛乳 するめ・かりんとう	牛乳 ミルクプリン	牛乳 おかし
午前	23 牛乳 クッキー	24 牛乳 塩せんべい	25 牛乳 さつま芋チップス	26 牛乳 醤油せんべい	27 牛乳 味しらべ	28 牛乳 塩せんべい
昼食	納豆パスタ 五目みそ汁 塩焼き鳥 キウイフルーツ	御飯・豆腐のみそ汁 トリテキ（キャベツ） じゃが芋のチーズ焼き オレンジ	御飯・中華スープ チャプチェ おくらのおかか和え 青りんごゼリー	御飯・麩のすまし汁 さばのみそ煮 ツナと炒り豆腐 バナナ	ナン バターチキンカレー きゅうりとささみサラダ パイナップル	牛肉チャーハン かぶとベーコンのスープ チーズ オレンジ
午後	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 ホットドック	牛乳 いちごクレープ	牛乳 フルーツ野菜ゼリー	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 おかし
午前	30 牛乳 芋けんぴ					
昼食	かえる御飯・そうめん汁 かたつむり風ハンバーグ きゅうりの甘酢和え あじさいゼリー					
午後	牛乳 元気ヨーグルト					

今年も梅雨の時期がやってきますね。湿度が上昇するジメジメとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。給食室でも日頃 から食中毒の予防を考え、食材の取り扱いに気を配っています。お家でも食中毒に注意しましょう。また、季節の変わり目は1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期でもあります。料理にも工夫をし、しっかり食べて元気に過ごしていきたいですね。

4日：蒸しパンの日
5日：歯と口の衛生週間おやつ
１９日：食育の日
（カミカミデー）
２１日：えびフライの日
３０日：誕生会

☆食中毒の３原則☆

食中毒は一年中発生しますが、特にじめじめとした梅雨の時期から、最も暑い7月、8月、9月に発生しやすいです。
そのために…☆「つけない」清潔・洗浄・手洗い☆「増やさない」低温管理・乾燥☆「やっつける」加熱・消毒をしっかり行いましょう。
☆家庭でできる事…「しっかり手洗いをする」・「作った料理は早めに食べる」・「食材はしっかり火を通す」

6月の栄養価
エネルギー：481Cal
たんぱく質：19.3ｇ
脂質：16.6ｇ
カルシウム：282ｇ
塩分：1.3ｇ

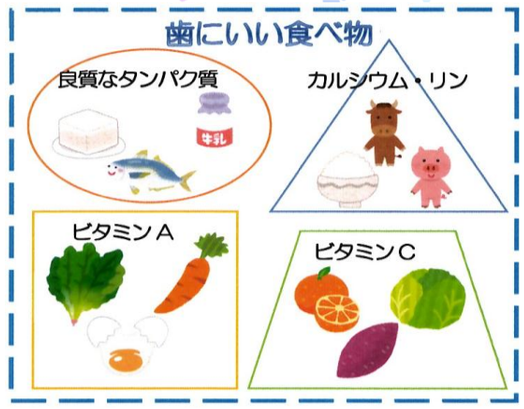
＊物資の都合により内容を変更する場合があります。

よく噛んで食べよう

６月４日は、「むし歯予防の日」です。そのため、６月４日から１０日までの１週間は「歯の衛生週間」です。 歯は一生使う、大切なものです。小さい頃からしっかり虫歯予防をして、歯を大切にしましょう！

歯を構成する重要な栄養素といえばたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。

よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



♫食育月間♫

６月は「食育月間」です。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、なにげなく行っている声がけも十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べる事、食事の姿勢・マナー、食事の前は手を洗う事など、ご家庭でできる事から取り組んでみて下さい。