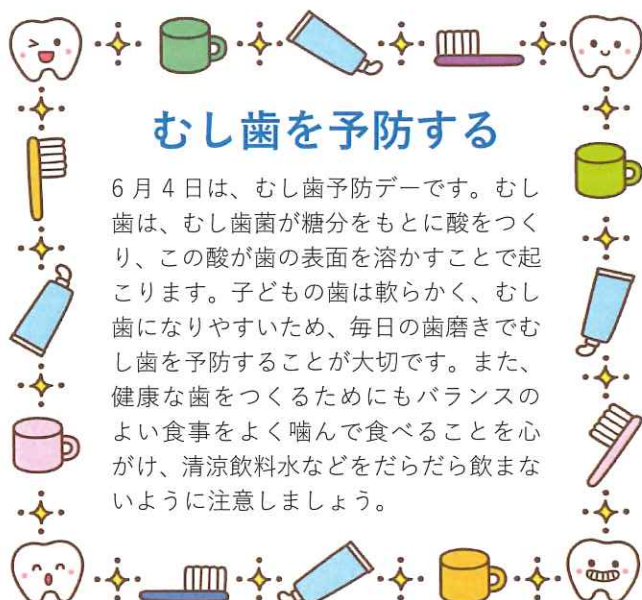


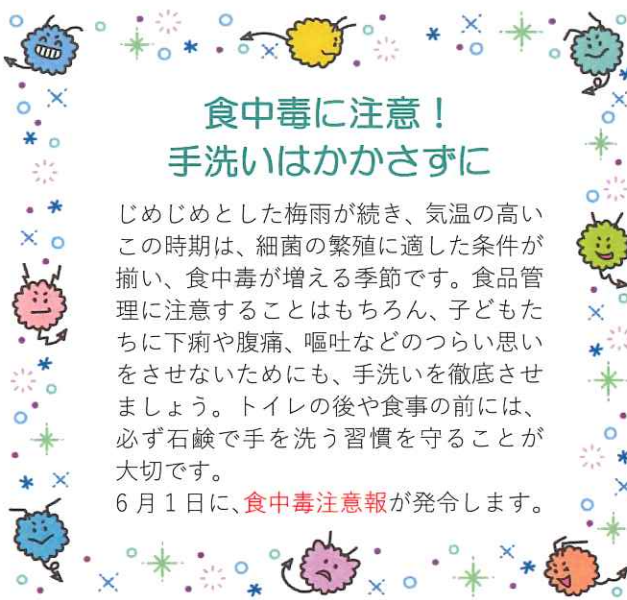


6 月は、食育月間です。家族みんなで楽しく食事をする。大地の恵み、みんなの口に入るまで関わってくれた人達に感謝する。「いただきます」「ごちそうさま」はそのような意味も含めた大切な挨拶です。日々必ずある食事の時間が食育です。みんなで食育を楽しみましょう。

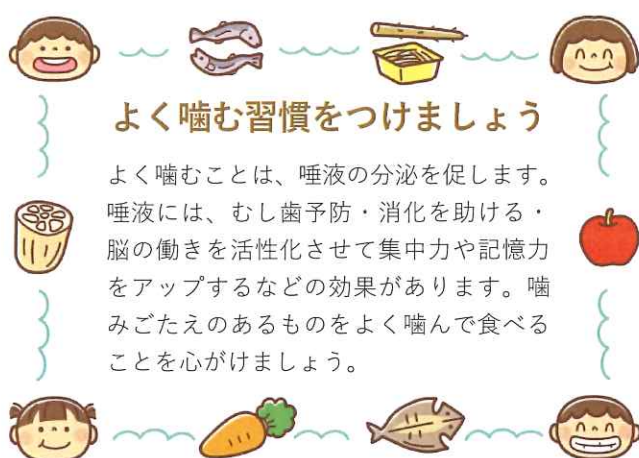
むし歯を予防する

6 月 4 日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。
6 月 1 日に、**食中毒注意報**が発令します。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



歯科検診のお知らせ

6 月 17 日（火） 0 歳児・2 歳児
6 月 24 日（火） 1 歳児

当日の朝は、朝食後にしっかり歯磨きをして登園しましょう。



きつねうどん

大阪発祥の郷土料理

ビビンバ

韓国の混ぜごはん





6月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	日	ごはん すまし汁 あかう洋風西焼き ひじきごまサラダ りんご	牛乳 チーリーケーキ	赤魚・淡色魚みそ チーズ・干しひじき 牛乳・卵	米・植物油・オリーブ油・ごま 砂糖・油・ホットケーキミックス	ほうれんそう・えのきだけ・キャベツ にんじん・スナップエンドウ・コーン りんご・さくらんぼ・レモン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	ごはん ちゅうかスープ マーボ豆腐 はるさめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	わかめ・木綿豆腐・豚肉 ローズハム・卵・牛乳・鶏肉	米・ごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・香辛料・油	チンゲン菜・えのきだけ・しょうが 長ねぎ・にんじん・きゅうり キウイフルーツ・たまねぎ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	火	ごはん すまし汁 かじきみそカツ トマトおろし和え パナナ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	めかじき・淡色魚みそ ツナ・牛乳・調整豆腐 ローズハム	米・小麦粉・パン粉・砂糖 ホットケーキミックス・油	かぼちゃ・とうがん・エリンギ・しょうが トマト・きゅうり・コーン・むきえだまめ だいこん・パナナ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	水	Caたっぷり焼うどん あおなきのこスープ ひじき根菜サラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 たぬチーおにぎり	さくらえび・しらすがし 豚肉・干しひじき・ツナ 牛乳・粉寒天・チーズ	うどん・ごま油・ごま マヨネーズ・砂糖・米・揚げ玉	キャベツ・むきえだまめ・アスパラガス にんじん・ごぼう・ほうれんそう えのきだけ・エリンギ・真ピーマン 長ねぎ・だいこん・ごぼう・れんこん 白桃缶・黄桃缶	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	木	ごはん ちゅうかスープ チンジャオオ羅斯 おひもレモン煮 りんご	牛乳 きよニソお好み焼き	牛肉・牛乳 魚肉ソーセージ・チーズ 卵	米・香辛料・かたくり粉・砂糖・ごま油 さつまいも・じゃがいも・小麦粉・油 マヨネーズ	チンゲン菜・乾しいたけ・長ねぎ ピーマン・だれこの・にんじん・たまねぎ 干しぶどう・レモン・りんご・キャベツ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	金	かつおカレー とうもろこしスープ カラフルパスタサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 おさつスティック	かつお・ツナ チーズ・牛乳	米・じゃがいも・油・スパゲティ オリーブ油・ゼリー さつまいも・砂糖	しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース・りんご・コーン ほうれんそう きゅうり・ピーマン・真ピーマン 赤ピーマン・レモン・さくらんぼ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	土	ごはん みそ汁 とりから甘辛鶏油 やさしいおから和え オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	海開け・淡色魚みそ・鶏肉 かつお節・牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・砂糖 ホットケーキミックス・油 ごま	かぼちゃ・しめじ・たまねぎ・きゅうり アスパラガス・もやし・コーン・オレンジ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	日	ごはん 具だくさんみそ汁 しゃけトマト焼き じゃが芋そぼろ煮 パナナ	牛乳 アメリカンドッグ	木綿豆腐・淡色魚みそ さけ・チーズ 鶏肉・牛乳 ウィンナーソーセージ	米・オリーブ油・じゃがいも・砂糖 ホットケーキミックス・油	なす・ほうれんそう・乾しいたけ・長ねぎ たまねぎ・トマト・にんじん・いんげん パナナ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	月	ごはん たまごスープ エビと豆腐のチリソース かき揚げ中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 ベーコンポテトパイ	わかめ・ローズハム・卵 えび・木綿豆腐・海苔 牛乳・ベーコン	米・香辛料・ごま油・かたくり粉・油 砂糖・はるまきの皮・じゃがいも	コーン・長ねぎ・たまねぎ 切干しだいこん・きゅうり・にんじん もやし・キウイフルーツ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	火	ロールパン・ジャム コーンポタージュ フライドチキン トマトサラダ オレンジ	牛乳 こんじゅう	調整豆腐・鶏肉・ツナ 牛乳・豚肉・油揚げ かつお節	ロールパン・ブルーベリージャム 小麦粉・油・オリーブ油・砂糖 米	コーン・トマト・キャベツ・きゅうり きぬぎや・レモン・オレンジ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	水	ごはん ごちそう汁 カレーカラフルピカタ ポテサラ豆腐ドレッシング パナナ	牛乳 なんちゃってカレーパン	ちくわ・カレー・卵 さくらえび・あおのり チーズ 魚肉ソーセージ・焼ごし豆腐・牛乳 豚肉	米・さといも・小麦粉・かたくり粉 オリーブ油・じゃがいも・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス・油 パン粉	だいこん・にんじん・ごぼう・きゅうり レタス・たまねぎ・パナナ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	木	スパゲティミートソース コンソメスープ さつま芋サラダ ピーチゼリー	牛乳 にぶつこおにぎり	牛肉・ツナ・牛乳 昆布	スパゲティ・砂糖・さつまいも マヨネーズ・ゼリーの素・米 ごま	たまねぎ・にんじん・トマト・しめじ まいたけ・エリンギ・りんご・きゅうり コーン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	金	ごはん すまし汁 パイタ焼き(細土料理) すき焼き風きんぴら オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	いわし・木綿豆腐・淡色魚みそ・卵 牛肉・牛乳・豚肉 あおのり	米・油・ごま油・砂糖・ごま 煮し中めんと	たまねぎ・かぼちゃ・乾しいたけ 長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん えのきだけ・オレンジ・キャベツ ピーマン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	土	ごはん コンソメスープ タンポポトリーゼン カラフルポテサラ パナナ	牛乳 グークサレ	さけ・ヨーグルト・牛乳 調整豆腐・ツナ	米・イチゴジャム・小麦粉・パン粉 油・小麦粉・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス	ブロッコリー・スナップエンドウ・コーン きゅうり・真ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・パナナ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	日	チャー弁風丼 さつま汁 ツナマカロニサラダ びわゼリー 県民の日	牛乳 ひわふわせんべい	豚肉 鶏肉・油揚げ 淡色魚みそ・ツナ・牛乳 あおのり	米・砂糖・さつまいも・油・マカロニ マヨネーズ・ゼリーの素 ライスベーパー	キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう しめじ・たまねぎ・きゅうり・コーン びわ缶詰	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	月	ごはん すまし汁 さば煮 あおなご和え オレンジ	牛乳 ピザトースト	さば・淡色魚みそ・牛乳 ウィンナーソーセージ チーズ	米・さつまいも・砂糖・ごま 食パン	スナップエンドウ・えのきだけ・しょうが にんじん・ほうれんそう・もやし・にんじん オレンジ・たまねぎ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	火	カレーライス コンソメスープ ひじきやさいサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 ふんわり	豚肉・干しひじき・ツナ 牛乳・きんぎ	米・じゃがいも・オリーブ油 ごま・マヨネーズ ゼリーの素 いちごソース・おゆ触・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご えのきだけ・コーン・きぬぎや むきえだまめ・ごま干し	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	水	ごはん みそ汁 ポークチャップ 切干レタス和え りんご	牛乳 ポテト洋風チヂミ	わかめ・淡色魚みそ 豚肉・昆布 ツナ・牛乳・チーズ	米・油・砂糖・ごま じゃがいも・小麦粉	キャベツ・たまねぎ・切干しだいこん にんじん・ほうれんそう・りんご	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	木	フォーボー ジュース えびエスニックサラダ フルーツ豆腐パン 食育の日	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛肉・えび・牛乳 さけ・わかめ	フォー・ごま油・砂糖 豆乳デザート・米 ごま	もやし・チンゲン菜・にんじん・レモン ごぼう・飲む野菜と黒蜜グレープ味 だいこん・きゅうり・白桃缶・みかん缶 さくらんぼ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	金	ピラフ 誕生会 野菜スープ ハンバーグ&魚ニロフライ きのこサラダ メロン	牛乳 クレープ(みかん)	ウィンナーソーセージ・牛肉 豚肉・牛乳・魚肉ソーセージ	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・ごま ごま油・フランスシユ	たまねぎ・ミックスベジタブル 真ピーマン・にんじん・エリンギ えのきだけ・まいたけ・ほうれんそう コーン・メロン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	土	ツナクリームパスタ ちゅうかスープ やさしいベーコンソー フルーツゼリー	牛乳 焼きおにぎり	ツナ・ベーコン・牛乳	スパゲティ・食塩不使用バター さつまいも・油・ゼリー・米 ごま油・ごま	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム チンゲン菜・みずな・長ねぎ・はくさい コーン・にんじん・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	日	ごはん みそ汁 ふたカレーチース焼き あおなご和風サラダ パナナ	牛乳 中国ドーナツ	油揚げ・淡色魚みそ 豚肉・チーズ わかめ・牛乳・卵	米・じゃがいも・オリーブ油・砂糖 油・ホットケーキミックス ごま	きぬぎや・ほうれんそう・にんじん もやし・キャベツ・パナナ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	月	ごはん 具だくさんスープ ハーチキン マゼドアンサラダ キウイフルーツ	牛乳 たこのみ焼き	ベーコン・鶏肉・ローズハム 牛乳・たこ・卵・かつお節・あおのり	米・小麦粉・油・はちみつ ごま・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ・砂糖 揚げ玉	とうがん・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・コーン・きゅうり キウイフルーツ・キャベツ・長ねぎ しょうが	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	火	ごはん みそ汁 さばおから天 やさしいなめ菜和え オレンジ	牛乳 おやつビーフン	わかめ・淡色魚みそ さば・カニ風味かまぼこ 牛乳・豚肉	米・てんぷら粉・ごま ビーフン・油・砂糖	にんじん・カリフラワー・オクラ・きゅうり アスパラガス・コーン・だいこん・なめ菜 オレンジ・たまねぎ・もやし・しら	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	水	冷やしだめきうどん まめひよ ぎせいどうふ あじさいゼリー	牛乳 おやつピラフ	わかめ・方まぼこ まめひよココア味・木綿豆腐・卵 豚肉・牛乳・粉寒天 カニ風味かまぼこ	うどん・揚げ玉・砂糖・油 ゼリー・米 食塩不使用バター	きゅうり・長ねぎ・たまねぎ・乾しいたけ にんじん・グリーンピース・キウイフルーツ ピーマン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	木	食パン・ジャム やさしいきのこスープ ポークビーンズ いどりりサラダ オレンジ	牛乳 さばこんぶおにぎり	豚肉・だいず・牛乳 さば・昆布	食パン・いちごジャム・油・砂糖・米 ごま	キャベツ・しめじ・えのきだけ・にんじん セロリ・たまねぎ・ズッキーニ・トマト もやし・ごま干し・真ピーマン 赤ピーマン・オレンジ	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	金	ごはん やさいかき玉汁 ユウリンチ とうろ中華煮 キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	卵・鶏肉・木綿豆腐・牛乳 ウィンナーソーセージ チーズ	米・香辛料・かたくり粉・小麦粉 油・砂糖・ごま ぎょうざの皮	だいこん・はくさい・チンゲン菜・長ねぎ しょうが・エリンギ・にんじん キウイフルーツ・ピーマン・たまねぎ 赤ピーマン・コーン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	土	ごはん 具だくさんスープ ソースやきにく ナムル パナナ	牛乳 おやつナポリタン	わかめ・豚肉 牛乳・ウィンナーソーセージ チーズ	米・じゃがいも・油・砂糖・ごま油 ごま・スパゲティ 食塩不使用バター	キャベツ・しめじ・長ねぎ・たまねぎ もやし・きゅうり・ほうれんそう・ぜんまい パナナ・ピーマン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	日	ごはん みそ汁 かじきマヨ揚げ カラフルごま酢和え りんご	牛乳 米粉ブラウニー	淡色魚みそ・めかじき チーズ・ごま 木綿豆腐	香辛料・ごま・砂糖 ごま油・米粉・かたくり粉・油 三温糖	ほうれんそう・にんじん・いんげん もやし・真ピーマン・赤ピーマン・りんご	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	月	そぼろ丼 とん汁 切干し菜 フルーツポンチ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏肉・卵 豚肉・木綿豆腐 淡色魚みそ・だいず・油揚げ とろろてん・牛乳・魚肉ソーセージ	米・砂糖・さつまいも・うどん・油	しょうが・きぬぎや・だいこん・にんじん たまねぎ・ほうれんそう・みかん缶 パイン缶・白桃缶・さくらんぼ ピーマン	1食分・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 462kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いいたします。

