

19日は食育の日



「まごわやさしい」を無理なくとりましょう

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとりいれましょう。

ま（豆）

大豆、小豆、黒豆など豆類には良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

ご（ごま）

タンパク質や脂質、ミネラルが豊富に含まれ酸化作用もある。

わ（わかめ）

わかめやひじき、昆布などの海藻類は、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。

や（野菜）

ビタミン類や食物繊維が多く含まれる。

さ（魚）

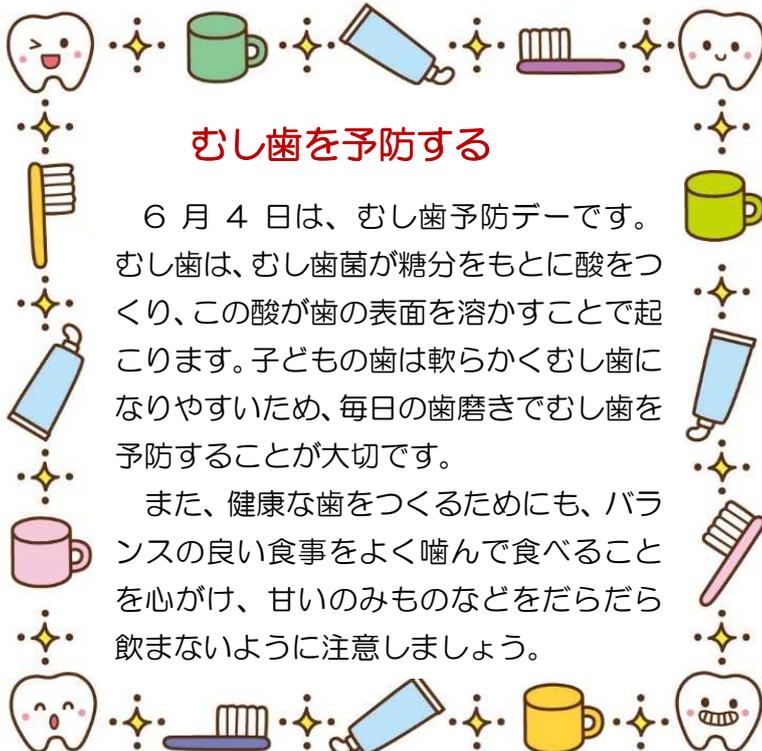
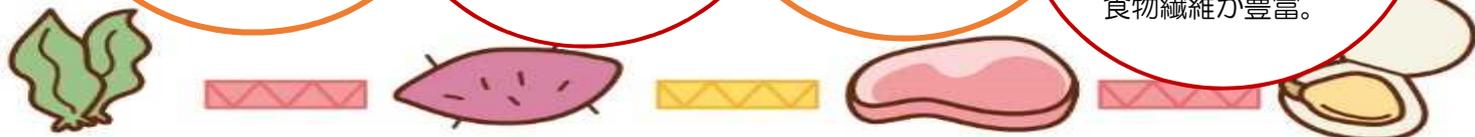
良質なたんぱく質が豊富。特に青魚は血液をサラサラにする効果あり。

し（しいたけ）

しいたけ等きのこ類はビタミンDが豊富に含まれる。

い（いも）

じゃがいもやさつまいもなどのイモ類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。



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ので、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、バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、甘いのみものなどをだらだら飲まないように注意しましょう。

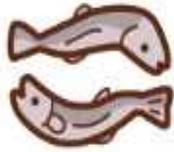
今月の食材は

じゃがいも



全国第1位の収穫量で年間250万トンも作られている食材です。それだけ馴染み深く肉じゃが、ポテトサラダ、コロッケなど、こどもたちにも人気の料理がたくさんあります。4～6月ごろに収穫する春作（長崎等他）8～10月ごろに収穫する秋作（北海道他）があり、春作は皮ごと食べる新じゃがも楽しめます。

6月の食事のおたより



「歯と口の健康習慣」よく噛んで食べよう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

よく噛むことのメリットを表した標語「ヒミコノハガイーゼ（卑弥呼の歯がいーぜ）」を紹介します。

- ・ **ヒ**（肥満防止）よく噛んでゆっくり食べることで食べすぎを防ぎ、肥満防止につながる。
- ・ **ミ**（味覚の発達）食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかるようになる。
- ・ **コ**（言葉の発達）口のまわりの筋肉を使うことで顎が発達し、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりする。
- ・ **ノ**（脳の発達）脳に流れる血液の量が増え、脳が発達する。
- ・ **ハ**（歯の病気予防）よく噛むと唾液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し虫歯や歯肉炎の予防になる。
- ・ **ガ**（がんの予防）唾液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑える働きをする。
- ・ **イー**（胃腸快調）消化を助け胃腸の働きを活発にする。
- ・ **ゼ**（全力投球）体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。



今月のレシピ

いんげんのごまあえ

材料（1人分）

いんげん 30g すりごま 2g

砂糖 0.5g しょうゆ 1.5g

作り方

- ① いんげんは、斜めに切り、軟らかめに茹でる。
- ② すりごま、砂糖、しょうゆを合わせ、①を和える。

※いんげんは斜めに切ること（少し薄めに）、軟らかく茹でることで子どもも食べやすくなります。

食中毒に注意！手洗いの習慣を

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。食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。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。

令和6年度
3～5歳児用 6月の献立



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更を要する場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶかつおぶしでだしをとっています。



(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.8 1.8
昼食+おやつ

日曜	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 土	スパゲティータリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
3 月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぷん) いんげんのごまあえ(さやいんげん、すりごま、砂糖、しょうゆ) わかめとたまごのスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、卵、塩、こしょう)	ミルク ママーレードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、ママーレード)	591	21.5	16.3	1.8
4 火	ご飯(米) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) けんちん汁(豚肉、豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ、塩、だしの素)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	622	27.8	13.5	1.5
5 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールー、塩) ウインナーと野菜のソテー(ビーマン)(ウインナー、ビーマン、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	695	19.8	24.0	2.5
6 木	ご飯(米) 揚げじゃがいものそぼろ煮(豚ひき肉、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぷん) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク スコーン(ジャム)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳、いちごジャム)	595	18.1	15.7	1.1
7 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(80g)(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ビーマン)	528	29.2	10.2	3.2
8 土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぷん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
10 月	ご飯(米) 細川風煮(豚肉、しらたき、ごぼう、にんじん、なると、だしの素、砂糖、しょうゆ、さやえんどう、卵) おひたし(ごまつな、しょうゆ、糸削り) みそ汁(えのきたけ、豆腐、長ねぎ)	ミルク チヂミ(豚ひき肉、にら、にんじん、ごま油、長ねぎ、小麦粉、でんぷん、卵、だしの素、水、油、酢、しょうゆ)	525	25.8	10.7	2.7
11 火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぷん、油、バター、酢) 粉ふきも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク ロールサンド(食パン、バター、ウインナー、油)	596	24.0	20.2	2.7
12 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ビーマン、油、カレールー、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) みかんゼリー(みかんゼリー)	ミルク チーズケーキ(クリームチーズ、バター、卵、牛乳、レモン果汁、砂糖、小麦粉、塩)	611	19.4	20.1	1.4
13 木	ご飯(米) ハンバーグステーキ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、ソース、ケチャップ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)	ミルク クッキートースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	544	20.8	13.9	1.6
14 金	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぷん、卵)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	607	24.7	18.2	2.3
15 土	じゃーじゃー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぷん)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4
17 月	ご飯(米) 凍り豆腐の卵とじ(豚ひき肉、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、油、水、砂糖、しょうゆ、だしの素、塩、卵、グリーンピース) おひたし(きゅうり、もやし、しょうゆ、糸削り) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク ココア蒸しパン(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水)	508	18.6	8.4	1.3
18 火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、ごま) みそ汁(豆腐、油揚げ)	ミルク チーズマフィン(卵、砂糖、牛乳、サラダ油、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ)	763	30.7	31.7	3.1
19 水	ご飯(米) 夏野菜のカレー(豚肉、なす、トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、カレー粉、カレールー、塩) キャベツときゅうりの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク 水ようかん(あずき(乾)、砂糖、塩、かんてん(粉)、水)	618	23.2	8.8	2.1
20 木	洋風寿司(米、酢、砂糖、塩、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、卵、油、きゅうり、焼きのり) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、揚げ油) 野菜スープ(スープの素、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ粉) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(湯出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) クッキー(クッキー)	718	26.6	23.9	1.4
21 金	ご飯(米) チーズボール(じゃがいも、チーズ、たまねぎ、にんじん、油、塩、こしょう、スープの素、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ、さやえんどう)	お茶(ほうじ茶(湯出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	576	15.3	15.1	2.0
22 土	塩焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、ビーマン、にんじん、ごま油、塩、中華スープの素)	お茶 お菓子	181	8.5	3.7	0.6
24 月	ご飯(米) オープンオムレツ(ウインナー、たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、油、ケチャップ) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク カラフル蒸しパン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ホールコーン缶、ハム、チーズ)	580	20.6	18.7	1.7
25 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	577	28.6	12.2	2.1
26 水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 缶みかん(みかん缶)	ミルク ボンボンーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、パニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	627	19.5	16.0	1.0
27 木	ご飯(米) チキンソテー(鶏肉(もも)、塩、こしょう、油) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) なすのためぎ汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク オレンジゼリー(かんてん(粉)、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁) クッキー(クッキー)	514	22.8	9.8	1.7
28 金	ご飯(米) 春巻き(春巻の皮、豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、にんじん、はるさめ、油、砂糖、しょうゆ、塩、でんぷん、揚げ油) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク カップケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	574	16.3	17.0	1.4
29 土	炒めビーフン(ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、ごしゆ)	お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2

