




2023ねん 6がつ よていこんだてひょう

つくしんぼほいくえん

日 ち	よう う	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1 15 29	もく	ごはん ぶたどやさいのしょうがいため しろいんげんまめのおまに ふとみつぼのみぞしる	こめ ぶたにく・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・しょうが・あぶら・しょうゆ・みりん・さけ・さとう しろいんげんまめ・さとう・しょうゆ・みりん・しお ねぎ・ふ・みつば・だし・みそ	さけませおにぎり こめ・しお・さけ・さけ・のり すいか ぎゅうじゅう
2 16 30	えん	ごはん(2にち のりおにぎり) ゆーりんちー ちくさあえ (ぶらんどぼてと 2にちのみ) ぶろっこりーとえのきのすーぶ	こめ(2にち しお・のり) とりにく・にんにく・さけ・しお・むぎこ・あぶら・ねぎ・しょうゆ・みりん・さとう・す ほうれんそう・にんじん・もやし・あぶらあげ・さとう・しょうゆ・す・あぶら (じゃがいも・あぶら・しお 2にちのみ) ぶろっこりー・えのき・たまねぎ・しお・だし 	2にち かえるすこーん こむぎこ・さとう・ベーキングパウダー・ここあ まっちゃ・ばたー・ぎゅうじゅう 16にち みずようかん あすき・さとう・かんてん 30にち あじさいかんてん ぶどうじゅうず・りんごじゅうず・さとう・かんてん 2にち めろん 16.30にち じゃがぼたやき じゃがいも・ばたー・しお ぎゅうじゅう
3 17	ど	ごまみそうどん さつまいものあまに こまつなのりあえ	うどん・とりにく・にんじん・しいたけ・たまねぎ・ほんのうねぎ だし・みそ・みりん・さけ・こま・こまあぶら さつまいも・だし・さとう・しょうゆ こまつな・にんじん・のり・しょうゆ	つなまよおにぎり こめ・つな・まよねーず・しょうゆ きゅうりのしおもみ きゅうり・しお とうにゅうきなこ とうにゅう・きなこ・さとう
5 19	げつ	はやしらいす ひじきのちゅうかさらだ はるさめとほくさいのすましじる	こめ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・とまと・えりんぎ・とまとびゆれー・けちやつぶ さとう・しお・しょうゆ・ちゅうのうそーず・こむぎこ・あぶら きゅうり・にんじん・もやし・ひじき・さとう・しょうゆ・す・こまあぶら はるさめ・ほくさい・にら・しお・しょうゆ・だし	とりぞぼろおにぎり こめ・しお・とりにく・しょうが・さとう・しょうゆ・さけ すいか ぎゅうじゅう
6 20	か	ごはん とりにくのごまてりやき ほうれんそうのそてー やさいすていっく おーろらぞーす もやしとだいののみぞしる	こめ とりにく・さけ・しょうゆ・みりん・さとう・こま ほうれんそう・ほくさい・こーん・にんじん・しお・ばたー にんじん・おくら・きゅうり・けちやつぶ・まよねーず もやし・だいこん・あぶらあげ・だし・みそ	とうぶとーなつ こむぎこ・とうふ・さとう・ベーキングパウダー・あぶら・ここあ めろん ぎゅうじゅう
7 21	さい	あんかけやきそば きりほしだいののみぞとれあえ あすばらとにんじんのすましじる	ちゅうかめん・ぶたにく・しょうが・にんにく・さけ・しょうゆ・みりん・ほくさい ちんげんさい・にんじん・ねぎ・たまねぎ・しいたけ・あぶら・だし・しお・かたくりこ・こまあぶら きりほしだいこん・きゅうり・つな・す・あぶら・しょうゆ・みそ・さとう あすばら・たまねぎ・にんじん・しお・しょうゆ・だし	しらすゆかりおにぎり こめ・しらす・ゆかり・のり とうもろこし ぎゅうじゅう
8 22	もく	ごはん とりすきふうに ほうれんそうのなっとうあえ どろがめじる(しがけん)	こめ とうふ・あぶら・とりにく・にんじん・ほくさい・ねぎ・しらだき・さとう・しょうゆ・だし なっとう・ほうれんそう・もやし・にんじん・しょうゆ(3-5さいつるむらさき) なす・たまねぎ・こま・だし・みそ	ちーずとーすと しよくばん・ちーず すいか ぎゅうじゅう
9 23	えん	ごはん あじふらい 1-2さい かじきのふらい きゃべつのわふうさらだ とまと じゃがいもとこまつなのみぞしる	こめ あじ(1-2さいかじき)・しお・こむぎこ・ばんこ・あぶら・ちゅうのうそーず きゃべつ・きゅうり・にんじん・さとう・しょうゆ・す・こまあぶら とまと じゃがいも・こまつな・たまねぎ・だし・みそ	ぎゅうじゅうもち ぎゅうじゅう・さとう・かたくりこ・きなこ めろん
10 24	ど	ぶるこぎどん こうやどろふのにも わかめすーぶ	こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・にんにく しょうゆ・さとう・みそ・さけ・あぶら・かたくりこ こうやどろふ・にんじん・じゃがいも・しょうゆ・さとう・しお・みりん・さけ・だし わかめ・ねぎ・だし・しお・しょうゆ	かっぶけーき こむぎこ・さとう・ベーキングパウダー・あぶら きゅうりのしおもみ きゅうり・しお とうにゅうここあ とうにゅう・ここあ・さとう
12 26	げつ	ごはん めだいのにつけ にんじんしりしり おくらととまとのあまずあえ なすととりにくのみぞしる	こめ めだい・しょうが・さとう・さけ・みりん・しょうゆ にんじん・きりほしだいこん・たまねぎ・つな・しお・こまあぶら・しょうゆ おくら・とまと・す・こまあぶら・さとう・しお なす・ほんのうねぎ・とりにく・みそ・だし	おこのみやき こむぎこ・ぶたにく・きゃべつ・にんじん・かつおぶし あぶら・まよねーず・ちゅうのうそーず・あぶら すいか ぎゅうじゅう
13 27	か	しよくばん たんどりーちきん えだまめとこーんのそてー こまつなとちくわのごままよさらだ きゃべつとたまねぎのすーぶ	しよくばん とりにく・にんにく・たまねぎ・しお・しょうゆ・かれーこ・よーくると・あぶら えだまめ・こーん・じゃがいも・にんじん・しお・ばたー こまつな・ちくわ・もやし・にんじん・まよねーず・しょうゆ・こま きゃべつ・たまねぎ・こんぞめ・しお	おかかちーずおにぎり こめ・しょうゆ・しお・さとう・かつおぶし・ちーず おしゃぶりこんぶ(1さいじゃがいも) ぎゅうじゅう
14 28	さい	どぼろどん じゃこじゃかにんじん こまつなととうふのみぞしる	こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・もやし・あぶら・しょうが・さとう しょうゆ・さけ・しお・かたくりこ・のり にんじん・じゃがいも・しらす・しょうゆ・こまあぶら こまつな・とうふ・だし・みそ	こめこまつなまふいん こめこ・ベーキングパウダー・さとう ぎゅうじゅう・あぶら・こまつな めろん ぎゅうじゅう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	1日 相当 (meq)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	560	21.0	15.6	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未滿
予定	568	22.6	18.7	202	1.8	212	0.33	0.37	24	6.4	1.9

- ★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
- ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
- ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。
- ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。



6月 きゅうしょくだより



作成者：栄養士 小川

食中毒が増える季節です。湿度が上昇するじめじめとした梅雨の季節には食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。細菌性食中毒（カンピロバクターやサルモネラなど）は5月から10月の間が発生しやすいので注意しましょう。

食中毒の症状



下痢・腹痛



頭痛



発熱



嘔吐

食中毒予防の3原則

- ・細菌を付けない
(清潔・洗浄)
- ・細菌を増やさない
(調理したら早めに食べる)
- ・細菌をやっつける
(加熱・殺菌をする)



食育活動を紹介！

4月からたんぼぼ組・すぎのこ組・たけのこ組・なのはな組で、夕方に野菜の皮むきをお手伝いしてもらっています。食材に触れる機会が多くなり、子どもたちも楽しみながら旬の食材に触れることで匂いや感触を知り、野菜に対しての苦手な気持ちが少しずつ薄れてきた様子です。



たまねぎ



そらまめ



ぐりんぴーす

