

2024年



# 給食 だより



梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が上昇してカビや食中毒菌が発生しやすくなります。食中毒予防として手洗いをすることを習慣づけ健康に過ごしましょう！！

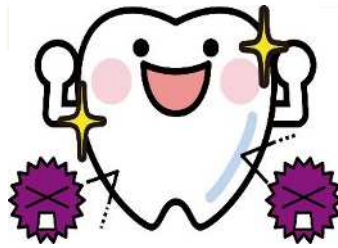
6月4日～10日は、**歯と口の健康習慣**です！！

『よく噛んで食べること』には、メリットがたくさんあります。



## 肥満防止

食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。



## 歯の病気予防

唾液がたくさん出ることで、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

## 味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。



## 胃腸快調

食べ過ぎを防ぎ、胃腸の動きを活発にします。



よく噛むことは、言葉や脳の発達・がん予防など、いいことばかりです♪

## 旬の食材 **ピーマン**

ピーマンの旬は、6～8月です。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富でシミ・そばかすの予防に役立ちます。β-カロテンも多く含まれ、老化防止や免疫力アップ、がんの予防の効果も期待できます。給食でもたくさん使用しています。



## 家庭での食中毒予防

- 食事の前は石鹸でしっかり手を洗いましょう。
- 料理ができあがったら、室温に長く放置せずすぐに食べましょう。
- 開けてしまったペットボトル飲料も放置しないようにしましょう。



2024年

6月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	献立内容	おやつ	材 料 名		
					(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	土	ごはん 牛乳	ハーベキューチキン スパゲティサラダ ちんげん菜と麩のみそ汁	☆フルーチェ ヤクルト	米・砂糖・油・スパゲティ・ マヨネーズ・麩	生姜・たまねぎ・ ミックスベジタブル・ちんげん菜・ 人参・りんご缶	鶏肉・味噌・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
3	月	ごはん 牛乳	ビーマン肉詰めフライ&イカリングフライ ひじきとれんこんのサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・油・麩	ひじき・切干大根・れんこん・ ミックスベジタブル・小松菜・ 人参・みかん缶・パイン缶・白桃缶	ビーマン肉詰めフライ(豚)・ イカリングフライ・味噌・ 牛乳・ヨーグルト・ヤクルト
4	火	ごはん 牛乳	タンドリーポーク 花野菜と4種豆のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	☆ももケーキ ジュース	米・油・小麦粉・砂糖・ マーガリン	生姜・フロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・わかめ・ ももジュース・白桃缶・ジュース	豚肉・ヨーグルト・4種豆 ミックス(インゲン豆、エジ プト豆、白インゲン豆、赤イ ンゲン豆)・豆腐・牛乳・卵
5	水	ごはん 牛乳	焼肉炒め わかさぎの天ぷら わかめとうすまき麩のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・油・ごま油・天ぷら粉・ うすまき麩・ドーナツ	キャベツ・ごぼう・玉葱・ インゲン・人参・わかめ	牛肉・わかさぎ・味噌・牛乳
6	木	パン 牛乳	煮込みハンバーグ シャーマンポテト 真たくさん豆乳スープ	☆ぶどうゼリー ジュース	ロールパン・じゃが芋・油・ 砂糖	玉葱・トマト・コーン・パセリ・ キャベツ・ほうれん草・人参・ ぶどうジュース・巨峰缶・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ ペーコン・豆乳・牛乳・ ゼラチン
7	金	ごはん 牛乳	白身魚のフライレモン風味ソース 小松菜ともやし和え物 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	☆ハムとチーズのサンド ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 食パン	レモン・小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・黄ピーマン・ 玉葱・青葱・ジュース	ほき・あげ・味噌・牛乳・ ロースハム・チーズ
8	土	めん 牛乳	焼そば わかめとコーン中華スープ オレンジ	☆のりたまおにぎり ジュース	焼そば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・わかめ・コーン・ オレンジ・ジュース	豚肉・牛乳
10	月	ごはん 牛乳	牛肉のチャブチ 揚げ餃子 卵とほうれん草中華スープ	☆焼きドーナツ アイス添え ジュース	米・春雨・油・砂糖・ ごま油・ ホットケーキミックス	ピーマン・たけのこ・玉葱・人参・ 木くらげ・黄ピーマン・ ほうれん草・ジュース	牛肉・ギョーザ(豚、鶏)・ 卵・牛乳・アイスクリーム
11	火	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ じゃが芋とちんげん菜のみそ汁	☆フルーチェムス ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ じゃが芋	生姜・ニンニク・れんこん・ インゲン・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・ちんげん菜・ イチゴジャム・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・ フルーチェ・生クリーム
12	水	ごはん 牛乳	鯖の漬け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	☆いちごロール ジュース	米・砂糖・油・ごま油・ 白ごま・ロールケーキ	昆生巻・切干大根・人参・ インゲン・小松菜・ジュース	さわら・ちくわ・豆腐・ 味噌・牛乳
13	木	ふりかけ ごはん 牛乳	エビカツ 春雨のゆずサラダ キャベツと麩のみそ汁	☆チーズクッキー ジュース	米・油・春雨・麩・小麦粉・ マーガリン・砂糖	わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ キャベツ・青葱・ジュース	エビカツ・ちくわ・味噌・ 牛乳・卵・チーズ
14	金		<えんがいはいく>	☆書のりポテトフライ ヤクルト	油・じゃが芋	青のり	ヤクルト
15	土	ごはん 牛乳	ハンバーグのケチャップかけ ポテトサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆ワッフル ジュース	米・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・卵・ 牛乳
17	月	めん 牛乳	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ オレンジゼリー	☆バームクーヘン ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ オレンジゼリー・ バームクーヘン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・キャベツ・ カリフラワー・フロッコリー・ 人参・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 牛乳
18	火	パン 牛乳	白身魚のフライタルタルソース マカロニサラダ コーンスープ	☆りんごゼリー ヤクルト	イエローロールパン・米・ 小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・マカロニ・ マヨネーズ・砂糖	玉葱・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・コーン・パセリ・ りんごジュース・リンゴ	ほき・ハム・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
19	水	ごはん 牛乳	豚肉の味噌焼き きゅうりと白菜の和風サラダ ほうれん草とうすまき麩のすまし汁	☆ホットドック ジュース	米・砂糖・油・うすまき麩・ ロールパン	きゅうり・白菜・わかめ・人参・ 黄ピーマン・枝豆・ほうれん草・ キャベツ・玉葱・ジュース	豚肉・味噌・牛乳・ ウインナー
20	木	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンしょうゆ焼き 金平ごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	☆さつま芋のスティックフライ ジュース	米・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま・さつま芋	レモン・ごぼう・人参・インゲン・ わかめ・玉葱・ジュース	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳
21	金	ごはん 牛乳	ビーフカレー キャベツとツナのサラダ ぶどうゼリー	☆オレンジケーキ ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	玉葱・人参・キャベツ・れんこん・ ほうれん草・枝豆・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	牛肉・シーチキン・牛乳・卵
22	土	ごはん 牛乳	焼肉丼 春雨中華スープ ゼリー	☆白ロール ジュース	米・油・春雨・ゼリー・ ロールケーキ	玉葱・人参・インゲン・ 黄ピーマン・キャベツ・ ほうれん草・コーン・野菜ジュース	牛肉・牛乳
24	月	めん 牛乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン シューマイ みかん缶	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・ 木くらげ・コーン・白葱・ みかん缶・菜めし	豚肉・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・しらす
25	火	ごはん 牛乳	ハーベキューチキン スパゲティサラダ かきたま汁	☆フルーツミックスゼリー ヤクルト	米・砂糖・油・スパゲティ	生姜・キャベツ・玉葱・きゅうり・ 人参・青葱・ミックスフルーツ ジュース・フルーツカクテル	鶏肉・卵・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
26	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 白菜とわかめのみそ汁	☆アメリカンドッグ ジュース	米・油・片栗粉・ マヨネーズ・ ホットケーキミックス	キャベツ・ミックスベジタブル・ 白菜・わかめ・人参・ジュース	豆腐ハンバーグ・ シーチキン・味噌・牛乳・ 卵・ウインナー
27	木	ごはん 牛乳	どんかつ えた豆とキャベツのサラダ 麩とほうれん草のみそ汁	☆ミニピザ風 ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 麩・ギョーザの皮・ マヨネーズ	枝豆・キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・ほうれん草・ 玉葱・コーン・ニンニク・ジュース	豚肉・味噌・牛乳・ シーチキン・チーズ
28	金	ごはん 牛乳	赤魚のごま天ぷら ほうれん草とかにかまの和え物 さつま芋と人参のみそ汁	☆白ロール ジュース	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・さつま芋・ ロールケーキ	ほうれん草・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・玉葱・青葱・ジュース	あかうお・ かに風味フレーク・味噌・ 牛乳
29	土	ごはん 牛乳	親子丼 真たくさんみそ汁 りんご	☆ゼリー ヤクルト	米・ゼリー	たまねぎ・キヌサヤ・大根・ ごぼう・人参・ほうれん草・リンゴ	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。