



# 6月 食事だより

令和5年6月1日  
矢田野こども園



## 6月 献立表



R5 6月1日 矢田野こども園  
◎午前のおやつ ◎午後のおやつ

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。  
①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けてください。



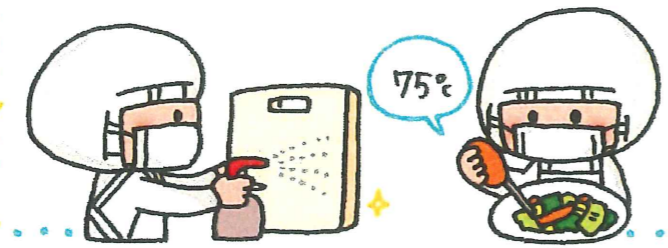
### 水筒の中、大丈夫ですか？

水筒のカビを取り除くには、お酢が酸素系漂白剤を使用します。お酢には殺菌効果があり、水垢の汚れも落としてくれるので、水筒の洗浄にぴったり！！水筒に30℃～50℃のお湯を入れたら、お酢を加えていきましょう。分量はお湯500mlに対しお酢50mlが目安です。  
お酢でカビが落ちない場合は、酸素系漂白剤を使用します。40℃のお湯500mlに対し、50ml弱の酸素系漂白剤を入れてください。



### 給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分間以上）。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



### 6月は食育月間です★

「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、6月19日は食育の日と定められました。矢田野こども園では各クラスがクッキングを計画しています。クッキングを通して子ども達が食に興味を持ち「作るって楽しい！食べるって楽しい！」と感じてほしいと思います。

### クッキング予定日

**あお組 6月30日(金)**  
🍷 お好み焼き作り  
・お店屋さんごっこに向けてお好み焼きを作り、お祭りの雰囲気を楽しむ

**き組 6月29日(木)**  
★からすのパン屋さんのパンを作ってみよう！！  
・子ども達の大好きな絵本で自分の作りたいパンを作る

**もも組 6月19日(月)**  
🍪 おからときなこのがりがりクッキー  
・食材に触れ、楽しんで作る  
・作ったものを喜んで食べる

**あか組 6月8日(木)**  
🍓 フルーチェ作り  
・自分達で作る食べることを楽しむ

**うさぎ組 6月13日(火)**  
🍌 パナナといちごのもみもみつぶつぷシェイク  
・食材の断面を見る  
・潰した食感を楽しむ

子ども達の様子はブログや食育だよりでお知らせしますでお楽しみに！！



日曜	0.1.2歳児		全園児	0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材			
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える	
1木	お茶 ウエハース	ごはん	ぎょうざ入りスープ ジャが芋のマヨ炒め りんご	牛乳 ビスケット		ぎょうざ 豚肉 鶏肉 ◎牛乳	〇ウエハース ジャがいも ◎ハードビスケット マヨネーズ	チンゲンサイ たけのこ ねぎ にんじん りんご ジャがいも しいたけ ブロッコリー	
2金	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 春巻き ほうれん草のナムル	ヨーグルト	飲むヨーグルト クラッカー	豆腐 豚肉 味噌 春巻き ハム◎飲むヨーグルト	〇ハーベスト 砂糖 油 ◎クラッカー 片栗粉	ねぎ しょうが ビーマン にんじん ほうれん草	
3土	お茶 せんべい	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ 小魚	野菜ジュース ビスケット		合びき肉 ハム チーズ 小魚	〇せんべい 油 スパゲティ	たまねぎ にんじん ビーマン	
5月	お茶 せんべい	カレーライス	ビーフカレーシチュー かみかみサラダ トマト	牛乳 センべい		鶏肉 ハム 卵 牛乳 〇ヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 ごま スパゲティ 片栗粉◎せんべい ◎ココア マヨネーズ	キャベツ にんじん トマト たまねぎ きゅうり	
6火	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	鶏のごまからめ スパゲティ 卵とトマトのスープ	牛乳 センべい	ミルクココア センべい	ひじき 大豆 かえり干し 油揚げ ◎牛乳	しらたき◎ポロ 油 砂糖 片栗粉 ごま ◎バームクーヘン	にんじん たまねぎ 白菜 さやいんげん きゅうり みかん缶	
7水	お茶 ポーロ	ごはん	ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚からめ 塩もみ	牛乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン	合びき肉 ハム チーズ 卵 わかめ 味噌◎牛乳 ◎ソーセージ 豆腐	〇りんご たまねぎ しめじ もやし にんじん トマト キャベツ きゅうり ねぎ		
8木	お茶 りんご	ごはん	煮込みハンバーグ トマトサラダ 味噌汁	牛乳 アメリカンドッグ		魚 ひじき ベーコン ◎卵◎牛乳	〇ビスケット 片栗粉 油 砂糖 ジャがいも◎食パン	にんにく しょうが レタス たまねぎ ねぎ にんじん トマト こねぎ きゅうり みかん缶	
9金	お茶 ビスケット	ごはん	鮭の甘酢ソース ひじきサラダ ポテトスープ	牛乳 卵焼きサンド	牛乳 たまごサンド	油揚げ かまぼこ チーズ 小魚	〇ビスケット うどん 砂糖	干しいたけ にんじん ねぎ しょうが	
10土	お茶 ビスケット	うどん	いなりうどん チーズ 味付小魚	牛乳 センべい		〇チーズ 牛肉 豆腐 かまぼこ ツナ◎牛乳	しらたき 車麩 ごま 油 砂糖◎せんべい マヨネーズ	ねぎ たけのこ にんじん 切干だいこん きゅうり トマト	
12月	お茶 チーズ	ごはん	すきやき煮 トマト 切り干し大根のゴマネーズあえ	牛乳 ホットケーキ	フルーツポンチ	鶏肉 豆腐 チーズ ハム 卵 油揚げ みそ◎牛乳 バター	小麦粉 油 ジャがいも マヨネーズ◎シロップ ◎ホットケーキミックス	〇ビスケット 砂糖 マヨネーズ さつまいも 小麦粉 油 片栗粉 ごま ◎ウエハース	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ
13火	お茶 バナナ	ごはん	チキンナゲット マゼアンサラダ 味噌汁	牛乳 アメリカンドッグ	フルーツポンチ	魚 納豆 のり みそ◎牛乳	〇せんべい 片栗粉 油 ◎ビスケット	しょうが オクラ もやし たまねぎ にんじん とうがん	
14水	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	岩石揚げ(0.1歳児 ささみとおいもの天ぷら) 和風サラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース	フルーツポンチ	大豆 ひじき 卵 ささみ ちくわ わかめ みそ◎牛乳	〇ビスケット 砂糖 マヨネーズ さつまいも 小麦粉 油 片栗粉 ごま ◎ウエハース	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	
15木	お茶 ウエハース	ごはん	鯖の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 ビスケット	フルーツポンチ	鶏肉 卵 チーズ 小魚	〇ビスケット 米	きゅうり	
16金	お茶 ポーロ	ロールパン	チキンクリームシチュー ブロッコリーの塩ゆで 小松とまとの梅スパゲティ	牛乳 ホットケーキ	フルーツポンチ	魚 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ◎牛乳	〇ポーロ 片栗粉 油 砂糖◎さつまいも◎バター ◎小麦粉◎ホットケーキミックス	きゅうり もやし ねぎ うめぼし だいこん ごぼう にんじん	
17土	お茶 ビスケット	そぼろ丼	そぼろ丼 わかめスープ チーズ	牛乳 ホットケーキ	フルーツポンチ	豚肉 大豆 ひじき 油揚げ ハム 卵◎牛乳	〇ビスケット しらたき 砂糖 マカロニ コーン缶 油 マヨネーズ◎ビスケット	にんじん ごぼう きゅうりオレンジ	
19月	お茶 ポーロ	ごはん	さんまのかば焼き 豚汁 きゅうりの梅ドレッシングあえ	牛乳 芋あんまんじゅう	フルーツポンチ	豚肉 ミートボール ツナ 卵	〇りんごジュース 米 バター油 砂糖 コーン缶 ごま油 ◎牛乳プリン◎ウエハース	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり こねぎ	
20火	お茶 せんべい	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	フルーツポンチ	〇ヨーグルト 鶏肉 くきわかめ 油揚げ みそ ◎牛乳◎豆乳◎卵◎きな粉	片栗粉 油 マーメレード 砂糖 ごま油 ◎ホットケーキミックス	レタス きゅうり もやし みかん缶 にんじん なす	
21水	お茶 ヨーグルト	カレーピラフ	カレーピラフ 甘辛肉団子 ツナサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ウエハース	牛乳 ぶりん ウエハース	豚肉 ハム ベーコン えび◎ジョア きな粉	〇ビスケット ゴマ油 砂糖 ◎せんべい はるさめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ばせり ビーマン きゅうり だいこん	
22木	お茶 ヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーメレード煮 糸きりわかめサラダ 味噌汁	牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	フルーツポンチ	豚肉 油揚げ チーズ 小魚	◎せんべい うどん 油 片栗粉	たまねぎ ねぎ	
23金	お茶 ビスケット	きなこごはん	ホイコーロー ごま酢あえ 大根スープ	牛乳 センべい	ジョア センべい	〇チーズ 豚肉 生クリーム ベーコン チーズ◎牛乳	食パン 油 ジャがいも オリーブ油 砂糖◎マドレーヌ	にんじん たまねぎ トマト レタス ばなな きゅうり パジル	
24土	お茶 ポーロ	うどん	カレーうどん チーズ 味付小魚	牛乳 マドレーヌ	フルーツポンチ	豚肉 厚揚げ みそ ◎ヨーグルト◎小魚	〇ウエハース 砂糖 油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん たら きゅうり レタス りんご こまつな	
26月	お茶 チーズ	パン	ポークシチュー トマトのバジルサラダ パナナ	牛乳 マドレーヌ	フルーツポンチ	大豆 牛肉 高野豆腐 昆布 ハム◎牛乳 卵	〇せんべい 車麩 砂糖 しらたき ゴマ油◎ビスケット	にんじん たけのこ きゅうり オレンジ	
27火	お茶 ウエハース	ごはん	豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	フルーツポンチ	のり 魚 みそ◎牛乳 油揚げ	〇ビスケット ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ油 かぼちゃ◎ジャがいも◎バター	トマト レタス きゅうり たまねぎ みかん缶	
28水	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 パンサンデー オレンジ	牛乳 ビスケット	フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン◎牛乳 ◎きな粉	片栗粉 油 コーン缶 バター オリーブ油◎砂糖◎マカロニ	〇りんご しょうが にんにく ブロッコリー にんじん チンゲンサイ たまねぎ	
29木	お茶 ビスケット	ごまごはん	白身魚のフライ トマトのごま酢かけ 味噌汁	牛乳 ジャがいも	フルーツポンチ				
30金	お茶 りんご	ごはん	鶏のからあげ ブロッコリーのソテー チンゲンサイのスープ	牛乳 マカロニきなこ	フルーツポンチ				

矢田野こども園における栄養目標  
★今月の未満児平均栄養量 エネルギー492kcal たんぱく質180g 脂質15.8g 食塩1.3未満  
★今月の以上児平均栄養量 エネルギー406kcal たんぱく質186g 脂質18.3g 食塩1.5未満

6月21日(水) お楽しみランチ★  
あお・もも組は(ごはん)は入りません。\*箸は忘れずに持たせてください。

