令和7年度

6月 きゅうしょくだより

市民福祉部こども支援課

◯ の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
2	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のごまからめ コロコロサラダ 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
3	火	ヨーグルト	鮭の照り焼き キャベツのゆかり和え バナナ うどん汁	ごはん	果汁 せんべい
4	水	牛乳 カルテツウエハース	かみかみタコメンチ 春雨の酢の物 チーズ 豚汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
5	木	牛乳 こめ棒くん	五目イカ焼きそば ウインナー オレンジ わかめのスープ	ごはん	牛乳 堅焼きせんべい
6	金	牛乳 野菜ビスケット	高野豆腐フライ 切干大根とほうれん草のごま和え カレーワンタンスープ	ごはん	牛乳 クッキー
7	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
9	月	牛乳 胚芽クッキー	小いわし米粉揚げ ブロッコリーサラダ ゴールドキウイ かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
10	火	牛乳 ビスケット	豚肉と大豆のみそがらめ キャベツのおかか和え 切干大根のみそ汁	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
11	水	牛乳 クッキー	ピザ風豆腐バーグ グリーンポテト コロコロ野菜のスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
⑫	木	牛乳 せんべい	大豆とチキンのカレー アスパラごまマヨネーズ オレンジ お茶	ごはん	牛乳 カステラ
13	金	牛乳 さくさくボーロ	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
14	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
16	月	牛乳 カルシウムおかき	鮭のみそ焼き アスパラソテー 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
17	火	牛乳 クッキー	麻婆豆腐 ミニトマト 塩きゅうり きのこスープ	ごはん	牛乳 塩じゃが ☆
18	水	牛乳 スティックパン	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え パイン缶 もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
19	木	牛乳 胚芽クッキー	肉豆腐 ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
20	金	牛乳 カルテツウエハース	ささみカレーフライ さつま揚げと青菜の生姜煮 ポテトスープ	ごはん	牛乳 おこめリング
21	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
23	月	牛乳 さくふわせんべい	新じゃがのそぼろ煮 わかめのごま炒め 春雨スープ	ごはん	牛乳 クッキー
24	火	牛乳 こめ棒くん	ポークシュウマイ こりこりきゅうり オレンジ 五目ラーメン	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
25	水	牛乳 バナナ	豆乳コーンコロッケ 華風和え けんちん汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
26	木	牛乳 せんべい	厚揚げのカレー煮 切干大根のナムル ワンタンスープ	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
㉗	金	牛乳 せんべい	梅じゃこごはん エビフライ さわやか漬け チーズ わかめのみそ汁	梅じゃこごはん	ぶどうゼリー
28	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
30	月	ヨーグルト	酢豚 スティックきゅうり パイン缶 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット

※都合により献立を変更することがあります。　27日は、誕生会メニューの予定です。　☆印は手作りおやつです。

もうすぐじめじめとした梅雨の時期が始まります。梅雨の時期は、気温も湿度も高い日が続くかと思えば、肌寒いと感じる日があったりと、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、よく寝て、３食しっかり食べましょう。

また、湿度が高くなることにより「食中毒」が心配になる時期です。この時期以外でも気をつける必要がありますが、特に６月のように湿度が高い時期はウイルスや菌の増殖に適しているため、しっかり手洗い、食品の保存など衛生面に十分気を付けていきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛むことで「だ液」がでます。だ液の働きは、

① 食べかすを落とす　② 消化を助ける　③ 味を感じやすくする
④ 口の健康を保つ　⑤ 食べ物飲み込みやすくする　です。

毎日の食事では、よく噛んで食べることを意識しましょう！

また、丈夫な歯を作るために「カルシウム」を食事で摂るようにしましょう。

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、ひじき、納豆などに多く「カルシウム」は含まれます。

食中毒に注意しよう！

① 細菌を食べ物に「つけない」 … 洗う
・エコバッグは定期的に洗いましょう
② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」… 加熱処理

“今月の旬の食材”「新じゃがいも」

春に収穫されたばかりのじゃがいものことをいいます。通常のじゃがいもと比べて、皮が薄くやわらかく、みずみずしい食感が特徴です。

通常のじゃがいもよりも保存が短いため、なるべく早く食べきるようにしましょう。また、保存は風通しのよい冷暗所をおすすめします。