

雨の多い季節になりました。
この時期は、気温・湿度ともに
高く、体調を崩しがちです。
晴れた日には外で体をしっかり
動かし、栄養バランスのとれた
食事をモリモリ食べて、毎日を
元気に過ごしましょう。



☆虫歯予防の日☆

6月4日は虫歯予防の日です。
この日から1週間を歯と口の健
康習慣と言います。乳歯が虫
歯になると、歯並びにも影響が
出てくる場合があります。大人
になっても自分の歯を保てるよ
うに口の状態に合った歯ブラシ
で正しい歯磨き、虫歯のない
歯を目指しましょう。

☆歯の役目☆

歯の役割には、食べ物をかむ、
発音を助けるなどがあります。
歯が悪いと、頭が痛くなったり
姿勢が悪くなったりすることが
あります。3日に1回くらいは口
の中をチェックして、仕上げみが
きをしてあげてください。

今月のレシピ紹介

かぼちゃと魚のコーン揚げ

【材料 4人分】

- ・白身魚 4切れ
- ・かぼちゃ 1/2個
- ・クリームコーン 1/4カップ
- ・卵 1個
- ・小麦粉 50g
- ・塩 1つまみ
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ①白身魚、かぼちゃは一口大に切っておき、塩で下味をつけしておく。
- ②ボウルに材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を170度位に熱しておき、②を食べやすい大きさに丸めて揚げる。

*かぼちゃは電子レンジで柔らかくしておくと、調理しやすい。



給食だより



6月の献立

令和7年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
2	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 かぼちゃ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
3	火	ごはん 魚のカレームニエル おくら納豆和え もずくスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 とろろ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
4	水	ハヤシライス ごまじゃこサラダ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
5	木	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	ミルク オレンジ チーズ	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 かぼちゃ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
6	金	ごはん ポークジンジャー 添え野菜 じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも キャベツの柔らかか煮 スープ
7	土	ごはん 焼きビーフン かきたま汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
9	月	パン ポークビーンズ ごま風味のサラダ みかん缶	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
10	火	ごはん 魚の西京焼き トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
11	水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 豆乳スープ	牛乳 焼きいも	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも キャベツの柔らかか煮 スープ
12	木	ごはん チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 バナナヨーグルト コーンフレーク	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも キャベツの柔らかか煮 スープ
13	金	ごはん 魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	お茶 焼きそば	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃがいも キャベツの柔らかか煮 スープ
14	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
16	月	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	ミルク オレンジ チーズ	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 かぼちゃ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
17	火	ごはん 魚のカレームニエル おくら納豆和え もずくスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
18	水	ハヤシライス ごまじゃこサラダ	牛乳 パイナップル せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
19	木	誕生会	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 クラッカー	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	金	ごはん ポークジンジャー 添え野菜 じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
21	土	ごはん 焼きビーフン かきたま汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
23	月	パン ポークビーンズ ごま風味のサラダ みかん缶	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも キャベツの柔らかか煮 スープ
24	火	ごはん 魚の西京焼き トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
25	水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 豆乳スープ	牛乳 焼きいも	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
26	木	ごはん チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 バナナヨーグルト コーンフレーク	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも キャベツの柔らかか煮 スープ
27	金	ごはん 魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	お茶 焼きそば	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃがいも キャベツの柔らかか煮 スープ
28	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃがいも ほうれん草の柔らかか煮 スープ
30	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 かぼちゃ ほうれん草の柔らかか煮 スープ

お誕生会メニュー

食パン 白身魚のチーズフライ
スライス胡瓜 トマト オニオンスープ
とうもろこし

3時のおやつ 牛乳 あじさいゼリー



※行事により献立が変更する場合もあります。