



給食だより

2025年 6月
かくこどもえん



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
牛乳 鶏肉の甘煮 ツナとわかめの ごま和え かえり トマト やせうま	牛乳 麻婆豆腐 青菜の炒め和え 果物 チーズスコーン	牛乳 オムレツ 胡瓜とオクラの 梅肉和え 果物 フルーツヨーグルト	牛乳 魚のネギ味噌焼き 野菜ソテー トマト ウインナーロール	牛乳 夏野菜カレーライス 野菜のゆかり和え 果物 コーンフレーク	牛乳 サンドイッチ 菓子
9	10	11	12	13	14
牛乳 大豆の中華風煮 チャイニーズ トマトサラダ 果物 チーズとしらすのおにぎり	牛乳 魚のピザソース焼き 五目きんぴら 果物 あんバターケーキ	牛乳 豚肉とナスの 味噌炒め 野菜のカミカミ和え トマト 塩パンナトースト	牛乳 洋風かきたま汁 キャベツの おかか和え 果物 豆乳まんじゅう	牛乳 プルコギ オクラのしらす和え 果物 みたらし団子	牛乳 三色丼 すまし汁 果物 菓子
16	17	18	19	20	21
牛乳 厚揚げの肉味噌煮 胡瓜と人参の 中華風酢の物 ししゃも トマト メルティーフレーク	牛乳 バーベキューチキン 枝豆の ホクホクサラダ 果物 牛乳もち	牛乳 魚のソース煮 小松菜の白和え 人参の甘煮 トマト フルーツサンド	牛乳 チリコンカン 野菜の塩昆布和え 果物 菓子	牛乳 チャーチン ひじきの華風和え 果物 セサミフロランタン	牛乳 豆乳スパゲティ 果物 菓子
23	24	25	26	27	28
牛乳 レバーの味噌炒め マカロニサラダ 果物 チーズラスク	牛乳 わかめの チャンプルー 切干大根の煮つけ トマト みかんゼリー	牛乳 魚のバター醤油焼き 切昆布の当座煮 果物 じゃが丸くん	牛乳 すき焼き卵 春雨サラダ 果物 お豆腐ドーナツ	牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツとわかめの ぬた和え トマト とうもろこし	牛乳 鶏ご飯 わかめの味噌汁 果物 菓子
30					
牛乳 炒り卵の 野菜あんかけ 小松菜のナムル 果物 きな粉とレーズンの蒸しパン	9時のおやつ(未満児のみ) 献立 3時のおやつ	予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。			

あじさいが色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
この時期は気温と湿度が上がり、水分不足になりがちです。のどが渇いた時
だけでなく、こまめに水分補給をし、食事もしっかりとり体力を維持しま
しょう♪今月は家庭で出来る食育についてと食育月間についてお話をします。

おうちで食育!

こどもと一緒にできるサラダ作り

「料理＝包丁や火を使ったもの」だけではありません。
手軽に出来るので子どもたちとチャレンジしてみてください♪



- ・ちぎる レタスやキャベツをちぎってみよう!
 - ・洗う ちぎった野菜を水で洗おう♪
 - ・揉む 洗った野菜を袋に入れて、塩を入れて揉んでみよう!
 - ・絞る 野菜の水気をきるために揉んだ野菜を絞ってみよう!
 - ・混ぜる 油・醤油・酢(2:1:1)で手作りドレッシングをつくろう!
塩昆布やゆかりを使っても美味しくできます☆
- ★コーンやツナなど切らずに使える食材もあるので使ってみてください★

毎年6月は『食育月間』です

食育月間とは?

農林水産省が、毎年6月に食育を強化する月間を
「食育月間」と呼んでいます。

なんで6月なの?

- ・食育基本法が6月に公布されたため。
- ・新学期、新生活が落ち着きはじめ、取り組みやすくなるため。

スナップエンドウのすじといをしました!

5月に、らいおん組さんがスナップエンドウのすじとりの
お手伝いをしてくれました。塩ゆでしてみんなで食べました♪



5月スペシャルランチ

ふりかけおにぎり
コロッケ
ミニトマト
ブロッコリー
スイカ

