



# きゅうしょくだより

令和5年度6月  
認定こども園  
あけぼの幼稚園 NO.3

梅雨時期は雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、子どもたちも体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。



歯と歯茎が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の一つです。“かむ”というのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。



6月4日は「虫歯予防デー」です。よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけでなく、肥満予防や食べ物の消化吸収をよくし、味覚の発達に良い効果が期待されます。しかし乳歯がはえそっても、噛むことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるのでお子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら、噛む習慣を身につけていきましょう。



むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事を心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える時期です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちが下痢や嘔吐などでつらい思いをしないように、手洗いを徹底しましょう。食事の前トイレの後には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



## 食中毒予防の3原則



### つけない

- ◆調理・食事前には十分な手洗いを
- ◆タオルやふきんも常に清潔に（漂白剤に付けると消毒できる）
- ◆清潔な食器や器具を使う

### 増やさない

- ◆食品は帰ったらすぐに、冷蔵・冷凍庫へ！
- ◆冷蔵庫は詰めすぎ注意（中身は7割程度に）
- ◆肉、魚は汁がもれないように入れる。
- ◆料理を長時間常温で放置しない（少しでも怪しいと思ったら捨てる）

### やっつける

- ◆中心部まで加熱は十分に（特に肉の加熱不足は危険）
- ◆温め直しの時も十分に加熱
- ◆まな板や包丁は、洗った後に熱湯をかけて殺菌



1日 (木)	むらさきいもせんべい	きなこおはぎ風
2日 (金)	赤ちゃんせんべい	りんごゼリー
3日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
5日 (月)	ベビースティック	アップルスイートポテト
6日 (火)	鉄塩せん	蒸しパン
7日 (水)	紫いもチップ	バナナ
8日 (木)	かぼちゃポーロ	いもようかん
9日 (金)	サクッとあられ	ピーチゼリー
10日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
12日 (月)	ふんわりソフトせん	スティックポテト
13日 (火)	花花せんべい	煮りんご
14日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
15日 (木)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スイートポテト
16日 (金)	鉄塩せん	オレンジゼリー
17日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
19日 (月)	ベビースティック	蒸しパン
20日 (火)	赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
21日 (水)	かぼちゃポーロ	バナナ
22日 (木)	ふんわりソフトせん	あじさいゼリー
23日 (金)	紫いもチップ	いもようかん
24日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
26日 (月)	花花せんべい	煮りんご
27日 (火)	サクッとあられ	スティックポテト
28日 (水)	鉄塩せん	バナナ
29日 (木)	むらさきいもせんべい	きなこおはぎ風
30日 (金)	ベビースティック	ぶどうゼリー



# めばえ こんだてひょう

<b>1日 (木)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー
<b>2日 (金)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、チンゲン菜
<b>3日 (土)</b>	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、大根、かぼちゃ、キャベツ、小松菜 ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー
<b>5日 (月)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、りんご、豆腐、チンゲン菜
<b>6日 (火)</b>	・おかかごはん ・クリームスープ ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜
<b>7日 (水)</b>	・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、トマト、白菜、豆腐、さつまいも、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、豆腐、かぼちゃ、チンゲン菜
<b>8日 (木)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、大根、じゃがいも、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、さつまいも、大根、ブロッコリー
<b>9日 (金)</b>	・ひじきごはん ・野菜スープ ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、じゃがいも、チンゲン菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜
<b>10日 (土)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、チンゲン菜
<b>12日 (月)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、豆腐、かぼちゃ、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、さつまいも、ブロッコリー
<b>13日 (火)</b>	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、豆腐、キャベツ、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、かぼちゃ、小松菜
<b>14日 (水)</b>	・豆腐丼 ・コロコロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜
<b>15日 (木)</b>	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・マッシュパンブキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆乳、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、チンゲン菜

<b>16日 (金)</b>	・ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ ⇒人参、玉ねぎ、春雨、豆腐、白菜、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、じゃがいも、ほうれん草
<b>17日 (土)</b>	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、豆腐、白菜、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、かぼちゃ、チンゲン菜
<b>19日 (月)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、豆腐、じゃがいも、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、さつまいも、ブロッコリー
<b>20日 (火)</b>	・ひじきごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、かぼちゃ、大根、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、さつまいも、小松菜
<b>21日 (水)</b>	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、大根、キャベツ、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜
<b>22日 (木)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、じゃがいも、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、チンゲン菜
<b>23日 (金)</b>	・おかかごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、小松菜
<b>24日 (土)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、豆腐、かぼちゃ、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、じゃがいも、大根、チンゲン菜
<b>26日 (月)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、豆腐、さつまいも、小松菜 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、かぼちゃ、小松菜
<b>27日 (火)</b>	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、豆腐、白菜、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、豆腐、さつまいも、小松菜
<b>28日 (水)</b>	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、トマト、さつまいも、キャベツ、大根、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜
<b>29日 (木)</b>	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、豆腐、白菜、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー
<b>30日 (金)</b>	・ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、豆腐、キャベツ、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、じゃがいも、ブロッコリー

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



# つぼみ こんだてひょう

1日 (木)	・ゆかりと枝豆のご飯 ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆、ゆかり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、 <b>がんも</b>	<b>がんも</b> ⇒厚揚げ
2日 (金)	・そばろご飯 ・すまし汁 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ほうれん草、人参、もやし、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
3日 (土)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、筍、絹厚揚げ、ピーマン	
5日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒さば ⇒キャベツ、人参、かつお節	
6日 (火)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん <b>白いりごま</b> ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	<b>白いりごま</b> ⇒除去
7日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、トマト、白菜、豆腐、さつまいも ブロッコリー	
8日 (木)	・おこめ塩焼きそば ・中華スープ ・黄桃とパイナップル	⇒おこめ、人参、キャベツ、もやし、塩昆布、 <b>ごま油</b> ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒黄桃、パイナップル	<b>ごま油</b> ⇒除去
9日 (金)	・さつまいもと塩っぺのご飯 ・味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒赤魚、人参、えのき、みつば	
10日 (土)	・大豆雑穀ご飯 ・味噌汁 ・マカロニサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、黒米、赤米 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒マカロニ、人参、キャベツ、きゅうり、ツナ	
12日 (月)	・じゃこ菜飯 ・豆乳味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、ちりめん ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒人参、もやし、ツナ	
13日 (火)	・ゆかりしそご飯 ・けんちん汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しそ、ゆかり ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	
14日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、ブロッコリー	
15日 (木)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
16日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・野菜スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ ブロッコリー ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐 ピーマン、生姜、ニンニク、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去

17日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
19日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・りんご	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒りんご	<b>ごま油</b> ⇒除去
20日 (火)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにやく 椎茸、絹厚揚げ、しんじょう*	
21日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、大根、キャベツ、ブロッコリー	
22日 (木)	・雑穀ご飯 ・豆乳スープ ・いわしのとろ煮 ・じゃがいもの バランスサラダ ・あじさいゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒いわし ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ひじき、ほうれん草、ごぼう コーン、枝豆 ⇒あじさいゼリー	
23日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸 エリンギ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、ゼリー	
24日 (土)	・お赤飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 <b>ごま塩</b> ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにやく、油揚げ、みつば ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、糸こんにやく <b>練りごま</b>	<b>ごま塩</b> <b>練りごま</b> ⇒除去
26日 (月)	・シーチキンピラフ ・ビーフ汁 ・白玉入り金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ビーフン、 <b>ごま油</b> ⇒金時豆、白玉団子	<b>ごま油</b> ⇒除去
27日 (火)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
28日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、トマト、さつまいも、キャベツ、大根 ブロッコリー	
29日 (木)	・ごま塩ご飯 ・かぼちゃのポタージュ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒かぼちゃ、玉ねぎ、かぼちゃのピューレ、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、コーン、マカロニ	<b>ごま塩</b> ⇒除去
30日 (金)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	

★しんじょう(新商品):豆腐とすり身、豆乳で作られ、ふんわりとした食感のしんじょうです。  
お花型で見た目もかわいいです!



◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。