



きゅうしょくだより

令和6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、子ども達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。

◆ **むし歯を予防しよう** ◆

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

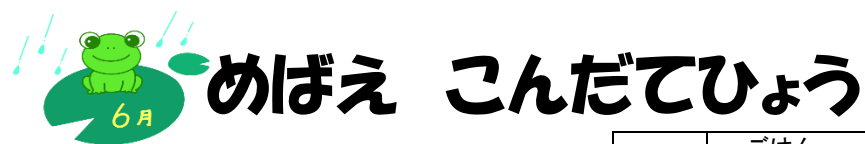
- ◆食品は帰ったらすぐに、冷蔵・冷凍庫へ!
- ◆冷蔵庫は詰めすぎ注意(中身は7割程度に)
- ◆肉、魚は汁がもれないように入れる。
- ◆料理を長時間常温で放置しない(少しでも怪しいと思ったら捨てる)

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(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
3日(月)	ベビースティック	いもようかん
4日(火)	赤ちゃんせんべい	ピーチゼリー
5日(水)	紫いもチップ	バナナ
6日(木)	鉄塩せん	スティックポテト
7日(金)	花花せんべい	煮りんご
8日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
10日(月)	かぼちゃボーロ	オレンジスイートポテト
11日(火)	ふんわりソフトせんべい	りんごゼリー
12日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
13日(木)	サクッとあられ	スティックポテト
14日(金)	ベビースティック	きなこおはぎ風
15日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
17日(月)	鉄塩せん	いもようかん
18日(火)	赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
19日(水)	紫いもチップ	バナナ
20日(木)	かぼちゃボーロ	あじさいゼリー
21日(金)	ふんわりソフトせん	スイートポテト
22日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
24日(月)	花花せんべい	煮りんご
25日(火)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	ぶどうゼリー
26日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
27日(木)	ベビースティック	きなこおはぎ風
28日(金)	赤ちゃんせんべい	ピーチゼリー
29日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ



1日 (土)	・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 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
3日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
4日 (火)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、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、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
5日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、木綿豆腐、小松菜
6日 (木)	・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、じゃがいも、木綿豆腐、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、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
7日 (金)	・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、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
8日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、木綿豆腐、ブロッコリー
10日 (月)	・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、かぼちゃ、木綿豆腐、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、木綿豆腐、ブロッコリー
11日 (火)	・ごはん ・すまし汁 ・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、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜
12日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
13日 (木)	・おかかごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、かつお節、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、ブロッコリー
14日 (金)	・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、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆乳、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
15日 (土)	・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、じゃがいも、大根、小松菜 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜

17日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
18日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・マッシュパンプリン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、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、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
19日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
20日 (木)	・人参ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜
21日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー
22日 (土)	・すき焼き風丼 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
24日 (月)	・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、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、木綿豆腐、ブロッコリー
25日 (火)	・おかかごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、かつお節、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいもの、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
26日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
27日 (木)	・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、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、木綿豆腐、かぼちゃ、チンゲン菜
28日 (金)	・人参ごはん ・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 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
29日 (土)	・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、じゃがいも、キャベツ、小松菜 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、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 (土)	・ちりめんご飯 ・すまし汁 ・厚揚げのケチャップ炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、大根、人参、えのき、干し椎茸、みつば ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	
3日 (月)	・ビーフン炒め ・豆腐スープ ・黄桃	⇒ビーフン、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、油揚げ、塩昆布、 ごま油 ⇒絹ごし豆腐、ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、 ごま油 ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去
4日 (火)	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・キャベツの胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒ 鮭 ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、練りごま、すりごま	鮭 ⇒除去
5日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
6日 (木)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、もやし、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	ごま塩 ⇒除去
7日 (金)	・さつまいもご飯 ・けんちん汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 ごま油	ごま油 ⇒除去
8日 (土)	・ゆかりいなり寿司 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ、人参、ゆかり ⇒小松菜、人参、えのき、しめじ、椎茸、コーン ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸 絹厚揚げ	
10日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイ	⇒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、 ごま油 ⇒パイ	ごま油 ⇒除去
11日 (火)	・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 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイ、ゼリー	
12日 (水)	・そばろ丼 ・コロコロスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	
13日 (木)	・五目うどん ・オクラのおかか和え ・バナナ	⇒ライスパスタ、人参、椎茸、いなり揚げ、みつば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒バナナ	
14日 (金)	・大豆ご飯 ・豆乳スープ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、かぼちゃ、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	
15日 (土)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・カラスカレイのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、油揚げ、小松菜 ⇒ カラスカレイ 、人参、えのき、椎茸、もやし、みつば	カラスカレイ ⇒除去

17日 (月)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	さば ごま油 ⇒除去
18日 (火)	・ゆかり菜飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
19日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
20日 (木)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・がんもの煮物 ・あじさいゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、人参、しそ ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、小松菜 ⇒ がんも 、豆乳ふんわり蒸し ⇒あじさいゼリー	がんも ⇒厚揚げ
21日 (金)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍 白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、 ごま油 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去
22日 (土)	・そばろご飯 ・すまし汁 ・枝豆とコーンのかき揚げ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、椎茸 ⇒ほうれん草、人参、椎茸、えのき、しめじ、みつば ⇒枝豆、コーン	
24日 (月)	・和風パスタ ・野菜スープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、小松菜、しめじ、塩昆布、刻みのり、 ごま油 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去
25日 (火)	・赤米ご飯 ・豆乳味噌汁 ・アジの西京焼き ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ アジ ⇒人参、もやし、ツナ	アジ ⇒除去
26日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	
27日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒金時豆、しんじょう	
28日 (金)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	
29日 (土)	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ、でんぷ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、椎茸、わかめ、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	

◆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。