



6月の給食だより

令和7年度6月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.3

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節です。気温・湿度共に上がる季節を迎えます。じめじめとした天気が続くこともあり、体調を崩しやすく、さらには食中毒に特に気を付けなくてはならない時期でもあります。食中毒対策や感染症予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使ってきちんとした手洗いを食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

食べこみ



6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましよう。また食に関わる絵本を読んだり、6月にはぜひご家庭でも食に関心をもつための取り組みを試みてはいかがでしょうか。



食育ピクトグラム

「食育ピクトグラム」とは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するために農林水産省で作成されたものです。食育の取り組みの中から代表的な12項目をわかりやすい絵にしています。「食育ピクトグラム」を参考に取り組みやすい項目から試してはいかがでしょうか。

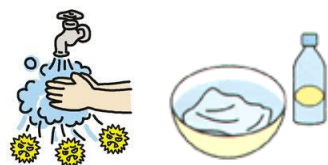


食中毒の予防方法

食中毒は、食べ物や手などに付着した細菌やウイルスが体内に入ることによって発生します。衛生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辛い思いをしないように、食中毒の三原則を確認・実践し食中毒を起こさないように予防しましょう！

付けない

- 調理前・食事前は十分な手洗いを
- タオルや布巾も常に清潔に（漂白剤に漬けると消毒できる）
- 清潔な食器や器具を使う



増やさない

- 食品はすぐに、冷蔵庫・冷凍庫へ
- 冷蔵庫は詰め込みすぎない
- 肉・魚は汁が漏れないように
- 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（特に肉類の加熱不足は危険）
- 温め直しも加熱は十分に
- まな板や包丁は熱湯をかけて殺菌



おやつ

2日 (月)	鉄塩せん	マスカットゼリー
3日 (火)	ベビースティック	スティックポテト
4日 (水)	かぼちゃボーロ	バナナ
5日 (木)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
6日 (金)	ふんわりソフトせん	きなこおはぎ風
7日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
9日 (月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スイートポテト
10日 (火)	花花せんべい	いちごゼリー
11日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
12日 (木)	ベビースティック	いもようかん
13日 (金)	赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
14日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
16日 (月)	鉄塩せん	スティックポテト
17日 (火)	ふんわりソフトせん	煮りんご
18日 (水)	かぼちゃボーロ	バナナ
19日 (木)	花花せんべい	あじさいゼリー
20日 (金)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
21日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
23日 (月)	ベビースティック	オレンジスイートポテト
24日 (火)	むらさきいもせんべい	ピーチゼリー
25日 (水)	花花せんべい	バナナ
26日 (木)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
27日 (金)	ふんわりソフトせん	いもようかん
28日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
30日 (月)	かぼちゃボーロ	りんごゼリー



めばえ こんだてひょう

2日 (月)	・ごはん ・ビーフン汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、キャベツ、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
3日 (火)	・おかかごはん ・味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、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、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
4日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・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、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、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、チンゲン菜
5日 (木)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、木綿豆腐、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、ブロッコリー
6日 (金)	・人参ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、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、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
7日 (土)	・ごはん ・すまし汁 ・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、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
9日 (月)	・ごはん ・中華スープ ・じゃがいもの煮物 ・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 ⇒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、木綿豆腐、小松菜
10日 (火)	・ひじきごはん ・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、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草
11日 (水)	・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、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、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
12日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・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、チンゲン菜
13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、さつまいも、木綿豆腐、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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
14日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、春雨、白菜、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
16日 (月)	・おかかごはん ・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、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒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、小松菜

17日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・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、ビーフン、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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
18日 (水)	・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、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
19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、白菜、じゃがいも、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、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
20日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・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、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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
21日 (土)	・ドリア風 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、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、ほうれん草
23日 (月)	・人参ごはん ・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 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、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
24日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・マッシュポテト ・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 ⇒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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
25日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、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
26日 (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、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、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
27日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒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、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
28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、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒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
30日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・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 ⇒鮭、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、木綿豆腐、ブロッコリー

★食材の納品の関係により、献立を変更する場合があります。



つぼみ こんだてひょう

2日 (月)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油	
3日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆豆腐	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒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	
4日 (水)	・そばろ丼 ・味噌汁 ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、なめこ、油揚げ ⇒黄桃	
5日 (木)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、白菜、人参、えのき、しめじ、もやし、ねぎ ⇒ひじき、がんも、人参、玉ねぎ	
6日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・いわしの梅煮 ・ブロッコリーの おかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、小松菜 ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	いわし ⇒除去
7日 (土)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、わかめ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
9日 (月)	・おこめん塩焼きそば ・えのきスープ ・バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒バナナ	
10日 (火)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、キャベツ、人参、ほうれん草、ごぼう、ひじき コーン、枝豆	鮭 ⇒除去
11日 (水)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、大根、えのき、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
12日 (木)	・お赤飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒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	
13日 (金)	・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 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、ちくわ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	さば ⇒除去
14日 (土)	・枝豆とひじきのご飯 ・コーンスープ ・キャベツのごま酢和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ひじき、枝豆 ⇒コーン、玉ねぎ、コーンピューレ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、油揚げ、ほうれん草、白いりごま	



切干大根の煮物・切干大根のサラダで使用している“長崎県産 茹で干し大根”ですが、昨年の猛暑により、大根の収穫ができず、今年中は商品がない状態です。代替品として“切り干し大根”を使用します。

16日 (月)	・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、椎茸、しめじ、えのき、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、大根、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆	
17日 (火)	・わかめご飯 ・豆乳味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒切干大根、人参、ツナ、枝豆	
18日 (水)	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、ひじき、人参 ⇒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 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さわらの西京焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、大根、みつば ⇒さくら ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	さくら ⇒除去
20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、油揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、バナナ	
21日 (土)	・ビーフン炒め ・とろみスープ ・フライドポテト	⇒ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、塩昆布 ⇒白菜、人参、筍、もやし、干し椎茸 ⇒じゃがいも	
23日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・豆腐スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、コーン ⇒黄桃	
24日 (火)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、かつお節、白いりごま ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	
25日 (水)	・ちくわご飯 ・ポトフ風スープ ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちくわ、人参、しめじ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、椎茸、大根 ⇒がんも	
26日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、小松菜 ⇒鮭 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ちくわ、油揚げ	鮭 ⇒除去
27日 (金)	・黒米ご飯 ・豆乳スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	
28日 (土)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのから揚げ ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、えのき、しめじ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 ⇒絹厚揚げ、ニンニク ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	
30日 (月)	・和風パスタ ・すまし汁 ・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 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、わかめ、ねぎ ⇒バナナ	

★あけぼの幼稚園のだしは、全ていいこと昆布から取っています。

★食材の納品の関係により、献立を変更する場合があります。