



令和8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、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やトイレの後はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつでも清潔な状態にしておきましょう。



## 食中毒の予防法

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、子ども達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する
- 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

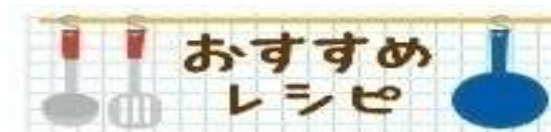


### やっつける

- 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



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」「食べ物が食卓に届くまで」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」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだりと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してみてください。



ネバネバ食感が美味しく子ども達に大人気のメニューです！  
シンプルな味付けなので、オクラ本来の美味しさを味わう事ができます！  
お家でのレシピにご活用ください！

### オクラのおかか和え

<材料 4人分>

- ・オクラ 400g
- ・人参 80g
- ・えのき 50g
- ・かつお節 5g
- ・醤油 大さじ 1.5 杯
- ・砂糖 大さじ 1.5 杯

<作り方>

- ① 人参、えのきは、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② オクラは、板ずりをし、茹でて薄切りにする。
- ③ ボールに、材料を全て入れよく和える。

★量や調味料等は好みで調節してください★

### これらが旬 オクラパワー

オクラは6～8月が旬の野菜で、収穫前には黄色い花が咲きます。オクラの粘り成分は、消化を助けて胃の調子を整えたり、たんぱく質の吸収を助けてくれる働きをします。オクラを買うときは、うぶ毛がびっしり生えていて、角のはっきりした物を選ぶとよいでしょう。うぶ毛は、塩を振りかけて板ずりすることで口当たりがよくなります。切り口がかわいいお星様の形になっていることや、切るとネバネバするのを子どもと一緒に楽しんでみてもよいですね★



# ゆめ こんだてひょう 6月

1日 (月)	・ちらしずし ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干しいたけ、みつば、でんぶ、きざみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒がんも
2日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・あじの塩焼き ・オクラの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒あじ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節
3日 (水)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、えのき、しいたけ、ほうれん草 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ
4日 (木)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、白菜、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油
5日 (金)	・野菜カレー ・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、さつまいも、えのき、油揚げ、しめじ、なす、黄桃、生姜、ニンニク ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、ゼリー
8日 (月)	・菜飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、塩昆布 ⇒木綿豆腐、白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ ⇒金時豆
9日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、ブロッコリー ⇒バナナ
10日 (水)	・そばろ丼 ・味噌汁 ・野菜のナムル	⇒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 ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油
11日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・イワシの甘辛煮 ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、えのき、ほうれん草 ⇒いわし ⇒キャベツ、人参、きゅうり、かつお節
12日 (金)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、大根、人参、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ごぼう、ひじき、枝豆、ほうれん草、コーン

15日 (月)	・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、白いいりごま、塩昆布、かつお節 ⇒人参、大根、キャベツ、なめこ、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ
16日 (火)	・麻婆豆腐丼 ・わかめスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、高野豆腐、白ねぎ、干し椎茸 ⇒わかめ、人参、えのき、もやし、小松菜、ごま油 ⇒黄桃
17日 (水)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば
18日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さわらの西京焼き ・白菜のごま和え ・あじさいゼリー	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、大根、えのき、干し椎茸、ねぎ ⇒さわら ⇒白菜、人参、ほうれん草、白ごま ⇒あじさいゼリー
19日 (金)	・和風ピラフ ・けんちん汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ
22日 (月)	・赤米ご飯 ・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、赤米 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、しめじ、みつば、わかめ ⇒鮭 ⇒キャベツ、人参、コーン、きゅうり、ちくわ、油揚げ
23日 (火)	・お赤飯風 ・豆乳味噌汁 ・切り干し大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒人参、白菜、玉ねぎ、さつまいも、しいたけ、白ねぎ、豆乳 ⇒切り干し大根、人参、枝豆、ツナ
24日 (水)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
25日 (木)	・ゆかりご飯 ・えのきスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ
26日 (金)	・五目うどん ・オクラの和え物 ・バナナ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、かまぼこ、椎茸 ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒バナナ
29日 (月)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・がんもとひじきの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒大根、人参、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒がんも、ひじき、人参、玉ねぎ
30日 (火)	・お好み焼き風ご飯 ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、キャベツ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、ブロッコリー ⇒黄桃、パイナップル、みかん



## 6月18日(木)誕生会

6月の誕生会デザートはあじさいゼリーです！  
梅雨の季節におすすめの清涼感あふれるゼリーです。  
ブルーとピンクの食感が異なるゼリーを組み合わせ  
あじさいをイメージした季節感と遊び心あふれるデザートです！



- あけぼの幼稚園の給食は、だしは全ていりこ昆布で取っています。
- スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
- 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。
- アレルギー食材がでるお子様には、代替食・除去食を提供します。