



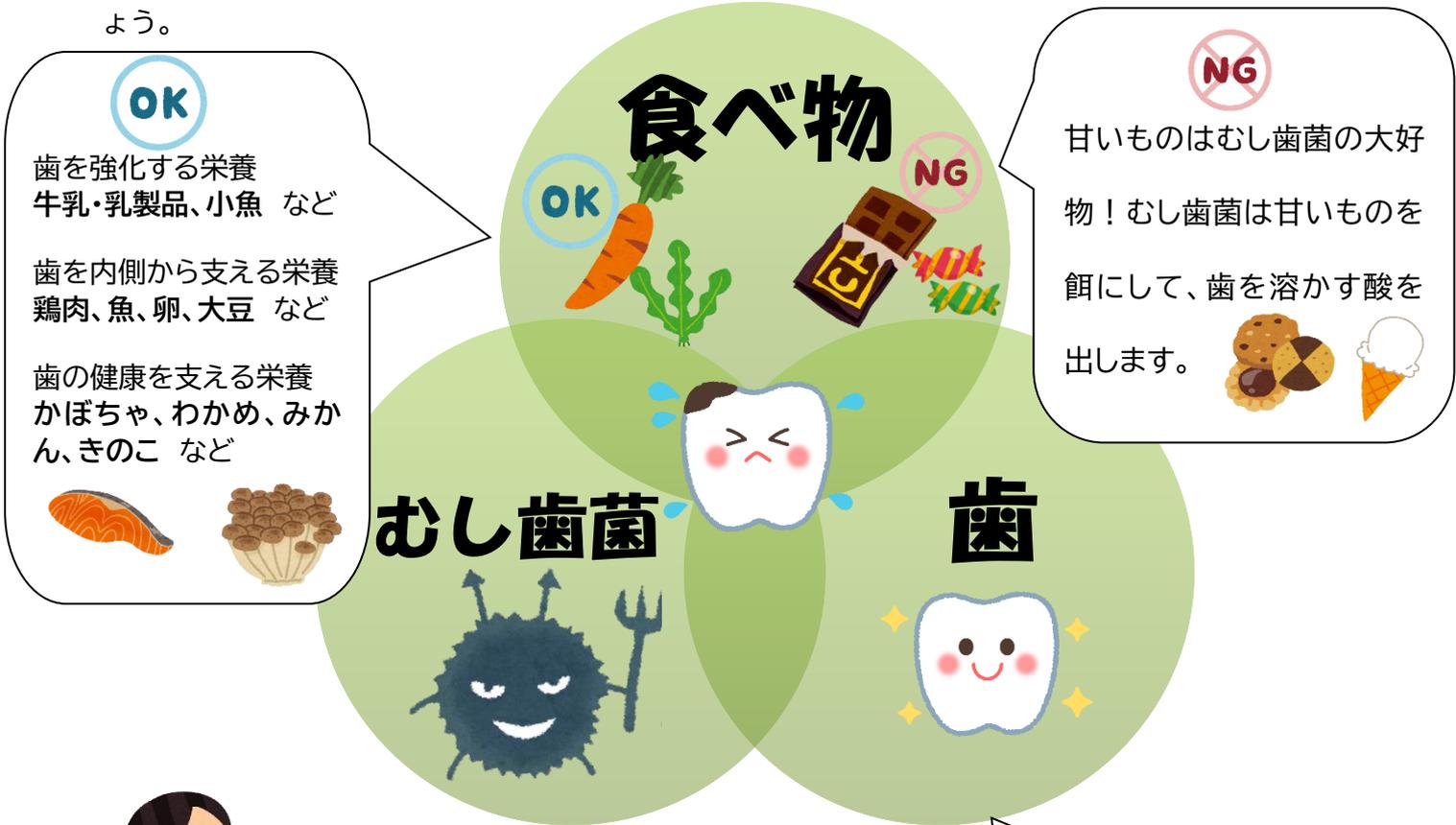
# 給食だより

令和7年6月  
認定こども園  
岩切東光第二幼稚園  
ひかり保育園

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事をおいしく楽しく食べ続けるために、間食のとり方や歯みがきの仕方などについて見直してみませんか？

😊😊😊😊 むし歯予防 ここに注目! 😞😊😊😊😊

むし歯菌に感染してむし歯にならないために、三つの輪（歯・むし歯菌・甘い食べ物）に注意しましょう。健康な乳歯が健康な永久歯を育てます。乳幼児の頃から歯を大切にする習慣をつけましょう。



仕上げみがきは永久歯に生え変わるまで続けましょう！

かかりつけの歯医者さんで定期的に歯を診てもらいましょう！



## 【カビにご注意ください！！】

6月は高温多湿になりやすく、食中毒のほかカビの増殖の危険性が高まります。カビは体内に入るとアレルギー症状や皮膚炎、呼吸器疾患を引き起こすこともあります。おしぼりやエプロン、スタイなどはカビが生えやすいので、定期的に交換するようにしましょう。





# 令和7年度 6月 予定献立表

認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	飲むヨーグルト	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
☆えのきのミートソース スパゲッティ	食パン 鮭のオニマヨ焼き	きつねうどん	ごはん ほっけのごま味噌焼き	わかめごはん 卵焼き	豚丼
切干大根のカミカミサラダ	ブロッコリーのツナマヨサラダ	餃子風つくね	小松菜の和え物 わかめの味噌汁	豚汁	具だくさん味噌汁
ミルクスープ	カレースープ				
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
みたらしまカロニ、麦茶	焼きビーフン、麦茶	五平餅、麦茶	クラッカーサンド、牛乳	クッキー、牛乳	お菓子、麦茶
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
カレーうどん	食パン 白身魚のフライ	ごはん 二種のいもと豚肉の味噌煮	高野豆腐入り ドライカレー	ごはん 魚肉ソーセージの串カツ風	わかめうどん
さつまいものレモン煮	豆乳マカロニスープ	春雨サラダ なめこの味噌汁	かぼちゃサラダ ブロッコリー入リスープ	キャベツの浅漬け わかめの味噌汁	和え物
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
人参おやき、麦茶	ホットケーキ、牛乳	いももち、麦茶	マシュマロサンド、牛乳	バナナの黒蜜掛け、麦茶	お菓子、麦茶
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	飲むヨーグルト	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん 豆腐のチャンプルー	ケチャップライス ナゲット	焼きそば	ナポリタン	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物	麻婆豆腐丼
切干大根の煮物 ☆ほうれん草の味噌汁	ポトフ風スープ	チンゲン菜の和え物 わかめスープ	カレー風味ポテト 豆腐入リスープ	ひじきの煮物 麩の味噌汁	具だくさん味噌汁
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
しらすチップス、麦茶	きな粉マカロニ、麦茶	蒸かし芋、牛乳	おにぎり、麦茶	ポップコーン、麦茶	お菓子、麦茶
23日(月)	24日(火)	25日(水)	☎26日(木)	27日(金)	28日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
タンタンうどん	中華丼	食パン ひじき入りハンバーグ	野菜畑の冷やしラーメン	ごはん 豚肉の生姜焼き	肉うどん
キャベツの中華和え	ブロッコリーのナムル ワンタンスープ	コールスローサラダ ミルクスープ	さつまいもとチーズの塩昆布和え	昆布の煮物 豆腐の味噌汁	和え物
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物
人参ケーキ、牛乳	おしるこサンド、麦茶	マカロニナポリタン、麦茶	カルピスヨーグルト、麦茶	麩ラスク、麦茶	お菓子、麦茶
30日(月)		<p>☆おすすめ食材 えのき</p> <p>えのきに含まれる食物繊維には、便の量を増やして便通をよくしたり、免疫力を高める効果があります。</p> <p>また、疲労回復効果やストレスを緩和する効果もあるので大人も積極的に摂りたい食材のひとつです。</p> <p>かさ増しにもオススメなのでぜひ料理に取り入れてみてください。</p>			
せんべい、麦茶	午前おやつ				
ゆかりごはん	主食				
ほっけの野菜あんかけ	主菜				
けんちん汁	汁物				
ゼリー	果物など				
ケーキサレ、麦茶	午後おやつ				

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 432kcal	蛋白質 15.2g	脂質 14.7g	食塩相当量 1.4g
	以上児	エネルギー 518kcal	蛋白質 19.4g	脂質 17.6g	食塩相当量 1.6g