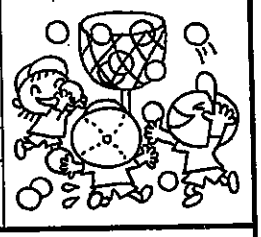
給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7年

月	火	水	木	金	土
2〈手作り弁当〉 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁（わかめ、豆腐） 388kcal	3 きつねうどん さつま芋のレモン煮 ポリポリきゅうり 261kcal	4 ★ほっけのしょうゆこうじ焼き 具沢山ひじきの煮物 豚汁 298kcal	5 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 434kcal	6 ポークケチャップ キャベツとハムのサラダ 野菜スープ 454kcal	7 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（玉ねぎ、しめじ） 376kcal
野菜ジュース 牛乳 カスタードドック	飲むヨーグルト 麦茶 おにぎり	牛乳 スキムミルク きなこマカロニ	野菜ジュース スキムミルクココア 水ようかん	牛乳 スキムミルク マーマレードサブレ	りんごジュース 牛乳 せんべい
9 生揚げとピーマンの甘酢炒め スパサラダ みそ汁（じゃが芋、いんげん） 330kcal	10 豆乳担々麺 ブロッコリーとポテトのサラダ 348kcal	11 カレイのおろし煮 水菜とちくわのカロチンサラダ 354kcal	12 中華丼 春雨の酢の物 けんちん汁 395kcal	13 ★玉豚 ちくわときゅうりのツナマヨ和え 具沢山だし活スープ 426kcal	14 塩こうじ野菜炒め ひじきのレモンサラダ みそ汁（わかめ、ネギ） 371kcal
野菜ジュース 牛乳 みそ蒸しパン	飲むヨーグルト スキムミルクココア ジャムサンド	牛乳 スキムミルク 今川焼き	野菜ジュース ★甘麹ヨーグルト	牛乳 スキムミルクココア お麩スナック	りんごジュース 牛乳 せんべい
16 いりどり きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁（なめこ、豆腐） 229kcal	17 カレーうどん ツナコーンサラダ 356kcal	18 鯖の竜田揚げ 具沢山ひじきの煮物 せんべい汁 397kcal	19 三色納豆丼 ささみときゅうりの中華和え とり汁 371kcal	20〈誕生会〉 ロールパン 鶏肉のパン粉焼き シーザーサラダ ミネストローネ	21 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（キャベツ、人参） 351kca
野菜ジュース 牛乳 ピザまん	飲むヨーグルト スキムミルク ウインナーパン	牛乳 フルーチェ	野菜ジュース 牛乳 チーズケーキバー	牛乳 カルピス オレンジ風味のブラウニー	りんごジュース 牛乳 せんべい
23 生揚げとピーマンの甘酢炒め スパサラダ みそ汁（じゃが芋、いんげん） 324kcal	24 ミートソーススパゲティ さつま芋のヨーグルトサラダ ニラ玉スープ 373kcal	25 あじの梅マヨネーズ焼き 水菜とちくわのごまサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 345kcal	26 タコライス ちくわときゅうりツナマヨ和え もずくスープ 383kcal	27 ポークケチャップ キャベツとハムのサラダ 野菜スープ 454kcal	28【運動会】 
飲むヨーグルト 牛乳 たこ焼き	野菜ジュース スキムミルクココア カレーチーズラスク	牛乳 スキムミルク ピーチケーキ	野菜ジュース フルーツポンチ	牛乳 甘酒 フライドポテト	
30 いりどり きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁（なめこ、豆腐） 229kcal	予定献立	◎毎日、果物がつきます。 ◎(土）はおにぎりの日です。 （3．4．5歳児）			
野菜ジュース 牛乳 ドーナツ	10時のおやつ（未満児） 3時のおやつ				

食中毒

6月は気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時季です。予防に大切なのは手洗いとうがいです。石けんを付けて、ていねいに洗いましょう。お弁当のおかずは火を通し、おにぎりはラップを使って握ると衛生的です。蒸れると細菌が増えやすいので、ごはんやおかずはよく冷ましてからフタをしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯が弱ると食べることがむずかしくなり、充分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとり、習慣づけができるといいですね。