



2025年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

色とりどりの紫陽花が咲く梅雨の季節に入りました。蒸し暑い日が続くので、この時期は食中毒に注意が必要です。手洗いと食品管理を徹底して元気に過ごしましょう！



たんじょうかい×ニュー
6月25日(水)

*とうもろこしごはん
*すまし汁
*ヒレカツ
*リャンパンサンスー
*レタス・ミニトマト
*ヤクルト



「歯と口の健康週間」

6(お)4(し)の語呂合わせで6月4日を虫歯予防デーとし、10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

①たくさんの唾液で殺菌効果！

唾液には殺菌効果があり、歯周病や虫歯の予防につながります。



②食べすぎ防止！

食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑制されます。



③脳がシャキッと！

あごを動かすことで血流量が増え、脳へ酸素や栄養がたくさん送られます。



④正しい歯並びで足腰強く！

あごの発達を促すことで歯並びを整え、かみ合わせを良くします。



「旬の食材 オクラ」



オクラの粘り成分は、食物繊維の一種であるペクチンによるもので、腸内環境を整え、さらに胃を保護しつつ、糖分の消化吸収を緩やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果もあります。また、オクラの食物繊維は水に溶けやすいため、茹でる際は短時間にとどめるか、汁物に加えて一緒に摂取すると効率よく取り入れられます。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
2	月	ごはん しめじのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
3	火	ごはん もずくスープ 魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え	お茶 おにぎり	ヨーグルト
4	水	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 せんべい フルーツゼリー	牛乳 ビスコ
5	木	ごはん 切干し大根のみそ汁 かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物	ミルク チーズ パイナップル	牛乳 丸ボーロ
6	金	ごはん じゃがいものみそ汁 ポークジンジャー キャベツ・にんじん・トマト	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク
7	土	ごはん かきたま汁 焼きビーフン みかん缶	牛乳 パナナ せんべい	牛乳 ビスケット
9	月	ごはん ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィンナーソーセージ パイン缶	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい
10	火	ごはん チンゲン菜のスープ 魚の西京焼き トマトの甘酢づけ	牛乳 とうもろこし	ヨーグルト
11	水	ごはん 豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ	牛乳 大学いも	牛乳 ビスコ
12	木	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ 野菜サラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
13	金	ごはん 野菜スープ 魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ	牛乳 焼きそば	牛乳 卵ボーロ
14	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
16	月	ごはん もずくスープ 魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい
17	火	べんとうの日		牛乳 ヨーグルト
18	水	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 せんべい フルーツゼリー	牛乳 ビスコ
19	木	ごはん 切干し大根のみそ汁 かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物	ミルク チーズ パイナップル	牛乳 丸ボーロ
20	金	ごはん じゃがいものみそ汁 ポークジンジャー キャベツ・にんじん・トマト	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク
21	土	ごはん かきたま汁 焼きビーフン みかん缶	牛乳 せんべい パナナ	牛乳 ビスケット
23	月	ごはん ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィンナーソーセージ パイン缶	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい
24	火	ごはん チンゲン菜のスープ 魚の西京焼き トマトの甘酢づけ	牛乳 とうもろこし	ヨーグルト
25	水	たんじょうかい		牛乳 せんべい イチゴゼリー
26	木	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ 野菜サラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
27	金	ごはん 野菜スープ 魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ	牛乳 焼きそば	牛乳 卵ボーロ
28	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
30	月	ごはん しめじのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい