



2025年度



のぞき幼稚園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨入りも間近になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続く、体調を崩しがちです。しっかり手洗いをして、身近な衛生に気をつけましょう。また、規則正しい生活を心がけ元気な体を作っておくとよいでしょう。



6月は食育月間！

食育とは？

こども達が正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性をはぐくみ、いきいきと暮らししていくことを支援する教育です。

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進する月間を【食育月間】と呼び、6月と定めています。

農林水産省が食育を推進する理由は、食育が生きるうえでの基本であり、教育・徳育・体育の基礎となるものとして重要視されているからです。

【食育で育てたい食べる力】

- ・心と身体を健康的に維持できる
- ・食べ物の選択や食事作りができる
- ・家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと
- ・食べ物の生産過程を知り、感謝の気持ちをもつこと。



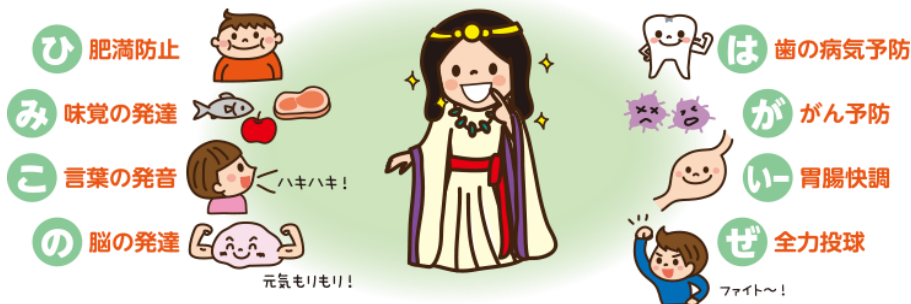
毎年6月は『食育月間』、
毎月19日は『食育の日』です。
『食育月間』や『食育の日』を機会に、
普段の食事を見直してみませんか？



6月4日～10日を「歯と口の健康週間」として実施しています。

「ひみこのはがーぜ」は噛むことの効用を示す食育ワードです。

卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうで、おそらくよい歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。いま一度よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう。



旬 ズッキーニ



★栄養と効能★

◆カリウムを多く含んでいます

カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

◆ビタミンCも含んでいます

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

◆ベータカロテンやビタミンB類が豊富

ズッキーニにはベータカロテンやビタミンB群が含まれているので、身体の中での代謝を促進し、アンチエイジングにも貢献してくれます。

簡単副菜 ズッキーニのごまマヨ炒め

材料（2人分）

ズッキーニ 1本
ベーコン 40g
マヨネーズ 大さじ1
白すりごま 大さじ1/2

作り方

1. ズッキーニのヘタを取り、1cmの輪切りにします。
2. ベーコンを1cm幅に切ります。
3. フライパンを中火で熱し、マヨネーズとベーコンとズッキーニを加え、少ししんなりするまで炒めたら、白すりごまを入れてよく混ぜます。
4. 器に盛り付けて出来上がりです。



令和7年度 6月給食よていこんだて(のざき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの さいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
2日 月曜日	ごはん	豚肉のみそ炒め	大根サラダ 麩とわかめのすまし汁	米、砂糖、切麩	豚肉、味噌、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人 参、椎茸、生姜、大 根、胡瓜	塩、酒、醤油、和風ド レッシング、だし
3日 火曜日	ごはん	白身魚のフライ	きんぴられんこん 豆腐とねぎのみそ汁	米、油、ごま、砂糖	白身フライ、豆腐、味 噌	れんこん、人参、イン ゲン、ねぎ	ウスターソース、醤 油、みりん、だし
4日 水曜日	ミートライス		かぼちゃのサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ オレンジ	油、米	合挽ミンチ肉、ツナ	玉ねぎ、人参、かぼ ちゃ、胡瓜、ほうれん 草、オレンジ	塩、こしょう、ケ チャップ、ウスター ソース、コンソメ、 エッグケア
5日 木曜日	ごはん	鶏の唐揚げ 	もやしのボン酢和え じゃが芋と揚げのみそ汁	米、片栗粉、油、じゃ が芋	鶏肉、油揚げ、味噌	生姜、もやし、胡瓜、 人参、コーン	醤油、酒、ボン酢、だ し
6日 金曜日	ごはん	豚肉と大根の炒め煮	マカロニサラダ 玉ねぎとなすのすまし汁	米、油、マカロニ	豚肉	大根、人参、絹さや、 胡瓜、茄子、玉ねぎ	醤油、みりん、エッグ ケア、塩、こしょう、 だし
9日 月曜日	ごはん	チキンチャップ	キャベツとおくらのサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	米、砂糖、油	鶏肉、ツナ	玉ねぎ、ピーマン、オ クラ、キャベツ、人 参、コーン	ケチャップ、ウスター ソース、和風ドレッシ ング、コンソメ、塩、 こしょう
10日 火曜日	マーボーナス丼 		春雨サラダ もやしとわかめの中華スープ バナナ	油、砂糖、片栗粉、 米、春雨	豚ミンチ肉、味噌、ツ ナ、わかめ	茄子、ねぎ、にら、生 姜、人参、胡瓜、もや し、バナナ	中華あじ、醤油、酒、 酢、塩
11日 水曜日	ごはん	豚肉とじゃが芋の炒めもの	切干大根の煮物 えのきと豆腐のすまし汁	米、じゃが芋、砂糖、 油	豚肉、油揚げ、豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、切干大根、グリーン ピース、えのき	醤油、みりん、酒、だ し、塩
12日 木曜日	コーンご飯	白身魚の照り焼き	小松菜の和え物 麩とキャベツのみそ汁	米、砂糖、油、切麩	タラ、味噌	コーン、小松菜、もや し、キャベツ、人参	酒、塩、醤油、みり ん、だし
13日 金曜日	食パン & キーマカレー 		ブロッコリーの青しそ和え りんご	パン、油	合挽ミンチ肉	玉ねぎ、人参、グリーン ピース、にんにく、生姜、フ ロッキー、コーン、りん ご	カレールー、ケチャッ プ、コンソメ、塩、青 シンドレッシング
16日 月曜日	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き	ひじきの煮物 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	米、ごま、砂糖	鶏肉、味噌、ひじき、 水煮大豆、油揚げ	人参、ほうれん草、玉 ねぎ	醤油、みりん、酒、だ し、塩
17日 火曜日	ゆかりご飯	肉豆腐	大根とツナのボン酢和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米、砂糖	豆腐、豚肉、ツナ、味 噌	玉ねぎ、人参、絹さ や、大根、胡瓜、人 参、かぼちゃ	ゆかり粉、酒、みり ん、醤油、ボン酢、だ し
18日 水曜日	チャーハン 		チャプチェ わかめとコーンのスープ オレンジ	米、油、ごま油、春 雨、砂糖	豚ミンチ肉、わかめ	人参、玉ねぎ、にら、 椎茸、にんにく、ね ぎ、コーン、オレンジ	醤油、塩、こしょう、 酒、中華あじ
19日 木曜日	ごはん	ハンバーグ	コールスローサラダ ほうれん草としめじのスープ	米、パン粉、油、砂糖	合挽ミンチ肉、豆腐、 豆乳、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、人 参、しめじ、ほうれん 草	塩、こしょう、ウス ターソース、ケチャッ プ、エッグケア、コン ソメ
20日 金曜日	ひじきの混ぜご飯	さばのみそ煮	おくらのごま和え 豆腐となめこのすまし汁	米、砂糖、ごま	ひじき、油揚げ、さ ば、味噌、豆腐	人参、生姜、キャベ ツ、オクラ、なめこ	醤油、塩、酒、みり ん、だし
23日 月曜日	ごはん	豚肉のチンジャオロース風	蒸ししゅうまい チンゲン菜と椎茸の中華スープ	米、油、砂糖	豚肉、焼売	ピーマン、玉ねぎ、赤 ピーマン、チンゲン 菜、椎茸	こしょう、中華あじ、 塩、醤油
24日 火曜日	お野菜いりうどん 		里芋の煮物 バナナ	うどん、里芋、砂糖	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人 参、インゲン、バナナ	めんつゆ、みりん、だ し、醤油
25日 水曜日	ごはん	さわらの煮付け	高野豆腐の含め煮 キャベツと揚げのすまし汁	米、砂糖	さわら、高野豆腐、油 揚げ	グリーンピース、人参、 キャベツ	炊き込みわかめ、醤 油、みりん、酒、だし
26日 木曜日	チキンのピラフ  おたんじょうび会		れんこんとツナのマヨ和え オニオンスープ いちごケーキのホイップのせ	米、油、ホットケーキ の素、いちごジャム、 砂糖	鶏ミンチ肉、ツナ、豆 乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、グリーン ピース、れんこん、胡 瓜	コンソメ、醤油、塩、 こしょう、エッグケ ア、パセリ粉
27日 金曜日	ごはん	酢鶏	ビーフン炒め わかめの中華スープ	米、片栗粉、油、砂 糖、ビーフン	鶏肉、ウィンナー、わ かめ	生姜、玉ねぎ、人参、 ピーマン、キャベツ	醤油、酒、酢、ケ チャップ、中華あじ、 塩
30日 月曜日	ごはん	豚肉のカレー風味炒め	ブロッコリーのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米、油、じゃがいも	豚肉、ツナ、味噌	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、ブロッコリー、 コーン	純力レー粉、醤油、 酒、みりん、和風ド レッシング、だし

※材料の都合により献立を変更する場合があります。