

2026年 6月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ(手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (月)	五目ひじき 小魚 豆腐と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 豆腐・味噌・煮干し・わかめ	人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	砂糖・油	醤油・みりん 酢	りんご 0.1歳バナナ お菓子 牛乳
2 (火)	鮭のソテー コールスローサラダ ポトフ	鮭 鰹節・昆布・ウインナー	キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	小麦粉・バター・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋	塩 酢・塩 塩・コンソメ	黒糖蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
3 (水)	酢豚 小魚 千切り大根のスープ	豚肉 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜 千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	じゃが芋・片栗粉・三温糖 ごま油	ケチャップ・酢・醤油・塩・みりん・酒 酢 醤油・鶏がら・塩・酒	いちごスコーン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
4 (木)	豆腐のカレーあん 小魚 中華風コーンスープ	豚肉・豆腐・鰹節・昆布 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	白菜・人参・しめじ・玉ねぎ・チンゲン菜 クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	片栗粉・油 片栗粉	カレー粉・カレー粉・醤油・コンソメ・みりん・塩 酢 醤油・コンソメ・塩	わらび餅(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
5 (金)	肉じゃが 小魚 ほうれん草と油揚げの味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・こんにやく・三温糖	醤油・みりん 酢	ヨーグルト お菓子
6(土)						
8 (月)	ミートスパゲティ 小魚 レタススープ	合い挽きミンチ かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	スパゲティ・マーガリン・三温糖	ケチャップ・コンソメ ウスターソース・塩 酢 塩・コンソメ・醤油	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
9 (火)	焼きししゃも 小松菜の納豆和え ごぼうの味噌汁	ししゃも 納豆・鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	小松菜・人参・えのき ごぼう・玉ねぎ・ねぎ	三温糖	醤油・みりん	五平餅(手) 0歳 お菓子 1歳 おにぎり お茶
10 (水)	わかめご飯 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ お誕生日会 ミネストローネ	わかめ 鶏肉 ハム ベーコン・鰹節	人参・きゅうり・キャベツ キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・トマト缶	米 マーメレードジャム・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・マカロニ じゃが芋・砂糖・油	醤油・塩・レモン果汁 塩・ケチャップ・コンソメ	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
11 (木)	鶏肝の元気煮 小魚 春雨サラダ もやしと油揚げの味噌汁	鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	生姜・にんにく きゅうり・人参・もやし・コーン もやし・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油 春雨・砂糖・ごま油	醤油・みりん・酒 酢 醤油・酢・レモン果汁	ヨーグルトケーキ(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
12 (金)	ハヤシルウ フレンチドレッシングサラダ	牛肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋・油・マーガリン 油・砂糖	ハヤシルウ・ケチャップ・コンソメ 酢・レモン果汁・塩	チーズ お菓子 牛乳
13(土)						
15 (月)	栄養汁 小魚 高野豆腐と干し椎茸の含め煮	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 高野豆腐・鰹節・煮干し	キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ・椎茸・ピーマン・もやし 干し椎茸・椎茸・ミックスベジタブル	片栗粉 三温糖・片栗粉	コンソメ・醤油・カレー粉・塩 酢 醤油・みりん	バナナ お菓子 牛乳
16 (火)	ハンバーグ 小魚 きゅうりとツナのサラダ 春雨スープ	合い挽きミンチ かえりちりめん ツナ ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ きゅうり・キャベツ・人参・コーン もやし・人参・玉ねぎ・ねぎ・干し椎茸	パン粉・三温糖・油 油 春雨	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース 酢 酢・塩・レモン果汁 塩・醤油・コンソメ	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
17 (水)	鯖の香味焼き キャベツと小松菜のおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鯖 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	にんにく・生姜 キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋	酒・醤油・みりん 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
18 (木)	豚肉とごぼうのしぐれ煮 小魚 豆腐とえのきの味噌汁	豚肉・鰹節・厚揚げ かえりちりめん 豆腐・煮干し・わかめ・味噌	ごぼう・三度豆・人参 えのき・ねぎ	こんにやく・砂糖	醤油・みりん 酢	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかしじゃが芋 牛乳
19 (金)	焼きそば 小魚 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン 大根・ねぎ	中華麺・ごま油	お好み焼きソース・ウスターソース・塩 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
20(土)						
22 (月)	千切り大根とベーコンの炒め煮 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	ベーコン・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	千切り大根・人参・ねぎ キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	ごま	醤油・みりん 酢	チーズ お菓子 牛乳
23 (火)	鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら なすとしめじの味噌汁	鮭 ちくわ 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・三度豆 なす・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油	塩 醤油・みりん・塩	シュガートースト(手) 0.1歳 食パンスティック 牛乳
24 (水)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 舞茸汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜 舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	カルピス寒天(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 お茶 0.1歳牛乳
25 (木)	冷しゃぶサラダ 小魚 むらくも汁	豚肉・味噌 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	きゅうり・人参・もやし・キャベツ 玉ねぎ・人参・チンゲン菜	ごま・ごま油・三温糖 片栗粉	酢・醤油 酢 塩・醤油	マカロニきな粉(手) 牛乳
26 (金)	チキンカレー ミックスサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
27(土)						
29 (月)	野菜ビーフン 小魚 大根となめこの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 煮干し・味噌・わかめ	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし・椎茸 大根・なめこ・ねぎ	ビーフン・油	コンソメ・醤油・中華だし 酢	オレンジ お菓子 牛乳
30 (火)	鶏肉の味噌炒め 小魚 かきたま汁	鶏肉・味噌 かえりちりめん 卵・鰹節・蒲鉾・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく ねぎ・玉ねぎ	三温糖・片栗粉 片栗粉	醤油・酒 酢 塩・醤油・みりん	水無月(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組とりす組の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(10日)は、主食は要りません。

食事だより



蒸し蒸しと暑い梅雨の季節になりました。
朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、
夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズムを送るために
1日の始まり、朝ごはんがとても大切です。
そして食中毒も流行る季節にもなります。
食中毒の予防3原則！
付けない・増やさない・やっつける を心がけよう。
水分補給も、こまめに水分補給をし
バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入 肉や魚などは汁が他の食品につかないように袋にわけ保冷剤（氷）等と一緒に 	<p>保存</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷蔵、冷凍する食品はすぐに冷蔵庫（10℃以下）、冷凍庫（-15℃以下）に保管 詰めすぎない（7割程度）ように！ 	<p>食事の時</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べる前は石鹸で手洗い 作った料理は長時間室温に放置しない
<p>料理の下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 下記は必ず手洗い *肉・魚・卵を扱う前後 *動物に触れた後 *用便後、おむつの交換後 *包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全 	<p>調理</p> <ul style="list-style-type: none"> 生で食べる果物や野菜は流水でよく洗う 料理の加熱は十分に！ 電子レンジでは熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜ、温めなおす時も十分に 	<p>後片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 生肉や魚を切った後のまな板、包丁は洗って熱湯消毒（台所用漂白剤の使用も効果的） 残った食品は早く冷えるよう浅い容器に小分け

～水無月について～ 6月に保育園で水無月を食べます

水無月は三角の形をした和菓子です。
ういろうに小豆をのせて固めてあり羊羹に似ています。
水無月の由来は6/1に氷を食べることで
夏バテを予防する習慣からきています。
当時は高級品であった氷を入手することができず
その代わりに氷に似たお菓子を食べることによって
夏バテ予防をすることになったのが
和菓子の水無月の始まりになります。
京都では6月半ば頃になると
多くの和菓子屋さんで水無月が並び
老舗の人気水無月は、完売するところも
少なくはないといわれています。

材料	幼児（一人分）
小豆	10
小麦粉	15
三温糖	13
水	33

～作り方～

- ①小麦粉、三温糖、水を合わせて生地を作る
- ②生地を少し残し型に流し入れ蒸して固める
- ③一度出して小豆をのせ残りの生地を流し入れ再度蒸す
- ④蒸し上がったら冷まして三角に切る