

2026年06月

## 献立表

| 日  | 曜 | 昼食献立名                                      | 3時おやつ                   | 材料(昼食と午後おやつ)                            |                                 |   |
|----|---|--|-------------------------|---|---------------------------------|---|
|    |   |  |                         | 熱と力になるもの                                | 血や肉や骨になるもの                      | 体の調子を整えるもの                                    |
| 1  | 月 | ご飯<br>ポークチャップ<br>ひじきサラダ<br>果物              | 牛乳<br>ツナとニラの<br>落とし焼き   | 米、上新粉、小麦粉、油、いりごま、砂糖                     | 牛乳、豚肉、卵、ツナ、ロースハム、ちりめん、ひじき       | たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン、にら、ねぎ、コーン             |
| 2  | 火 | ご飯<br>さけのムニエル<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>豆乳みそスープ | 牛乳<br>カエル蒸しパン           | 米、蒸しパンミックス、メークイン、小麦粉、マーガリン、油、砂糖、コーンスターチ | 牛乳、豆乳、さけ、ウインナー、みそ               | ブロッコリー、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、レモン                    |
| 3  | 水 | ご飯<br>肉野菜炒め<br>春雨の酢の物<br>果物                | 牛乳<br>マシュマロクリスピー        | 米、コーンフレーク、春雨、マーガリン、片栗粉、油                | 牛乳、鶏肉、いか、ちりめん                   | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ                   |
| 4  | 木 | ご飯<br>コロッケ<br>スティックきゅうり<br>きのこのすまし汁        | 牛乳<br>じゃこトースト           | メークイン、米、食パン、パン粉、小麦粉、揚げ油、マヨネーズ           | 牛乳、牛ひき肉、ちりめん、油揚げ、こんぶ            | きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ           |
| 5  | 金 | ご飯<br>凍り豆腐の炒め煮<br>小松菜のチーズ和え<br>果物          | プリン<br>昆布               | 米、砂糖、ごま、片栗粉、油、ごま油                       | 牛乳、えび、凍り豆腐、チーズ、こんぶ、ちりめん         | にんじん、こまつな、キャベツ、グリーンピース、しいたけ                   |
| 6  | 土 | 鶏ごぼうの和風パスタ<br>わかめスープ                       | 牛乳<br>果物<br>お菓子         | スパゲティ、いりごま                              | 牛乳、鶏肉、干しえび、わかめ                  | たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり                           |
| 8  | 月 | ご飯<br>ししゃもフライ<br>かみかみサラダ<br>豆腐のみそ汁         | 牛乳<br>杏仁豆腐              | 米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ                    | 牛乳、ししゃも、豆腐、みそ、ツナ、煮干し、わかめ、かんてん   | もも、みかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな、コーン、ねぎ         |
| 9  | 火 | ご飯<br>生揚げのそぼろ煮<br>切干大根の甘酢和え<br>果物          | 牛乳<br>お好み焼き             | 米、メークイン、お好み焼き粉、いりごま、砂糖                  | 牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、卵、ロースハム、あおのり       | たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、切り干しだいこん、ねぎ、コーン、いんげん、しょうが |
| 10 | 水 | パン<br>ハッシュドビーフ<br>かぼちゃのヨーグルトサラダ<br>果物      | 牛乳<br>小魚大豆              | マヨネーズ、砂糖、油、いりごま、ロールパン                   | 牛乳、水煮大豆、牛肉、ロースハム、ちりめん、チーズ、ヨーグルト | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト、しめじ、グリーンピース、きゅうり        |
| 11 | 木 | ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>きゃべつのゆかり和え<br>ミネストローネ | 牛乳<br>フレンチトースト          | 米、食パン、メークイン、マーマレード、マカロニ、砂糖、マーガリン        | 牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン                  | キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、しょうが               |
| 12 | 金 | ご飯<br>牛肉の甘辛煮<br>青梗菜のおひたし<br>果物             | 牛乳<br>フルーチェ<br>(りんご)    | 米、砂糖                                    | 牛乳、牛肉、ちりめん、かつお節                 | かぼちゃ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、りんご、しめじ、いんげん、しょうが       |
| 13 | 土 | 炒めビーフン<br>粉ふき芋                             | 牛乳<br>果物<br>お菓子         | メークイン、ビーフン、油、砂糖                         | 牛乳、豚肉、ちくわ、あおのり                  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トウモロコシ、しいたけ               |
| 15 | 月 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草の白和え<br>果物           | 牛乳<br>クラッカーサンド<br>(ジャム) | 米、糸蒟蒻、マーマレード、いちごジャム、砂糖、ごま、油             | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ                     | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、しょうが               |
| 16 | 火 | ご飯<br>冷やししゃぶしゃぶ<br>マカロニスープ<br>果物           | 牛乳<br>カタツムリクッキー         | 米、小麦粉、バター、砂糖、マカロニ                       | 牛乳、豚肉、卵                         | たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、こまつな、セロリ                   |

ひまわりやすにしこども園

| 日  | 曜 | 昼食献立名                                  | 3時おやつ           | 材料(昼食と午後おやつ)                        |  |                                      |
|----|---|--|-----------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
|    |   |  |                 | 熱と力になるもの                            | 血や肉や骨になるもの                                 | 体の調子を整えるもの                           |
| 17 | 水 | ご飯<br>カレー豆腐<br>フレンチサラダ<br>果物           | 牛乳<br>コンソメポテト   | 米、フレンチポテト、揚げ油、油、片栗粉                 | 牛乳、豆腐、豚肉、ロースハム                             | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース、しいたけ |
| 18 | 木 | ご飯<br>ひじき入りつくね<br>トマトとじゃこの和え物<br>かきたま汁 | 牛乳<br>黒ごまラスク    | 米、味パン、砂糖、パン粉、マーガリン、片栗粉、すりごま(黒)、いりごま | 牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、ちりめん、ひじき、わかめ                | トマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが                |
| 19 | 金 | ご飯<br>アジの南蛮漬け<br>かぼちゃのみそ汁<br>果物        | 牛乳<br>あじさいゼリー   | 米、パンナコッタの素、小麦粉、揚げ油                  | 牛乳、アジ、みそ、油揚げ、煮干し                           | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ               |
| 20 | 土 | 焼きそば<br>オクラスープ                         | 牛乳<br>果物<br>お菓子 | 焼きそばめん、油                            | 牛乳、豚肉、あおのり、わかめ                             | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、オクラ              |
| 22 | 月 | ご飯<br>八宝菜<br>マカロニサラダ<br>果物             | 牛乳<br>豆乳くずもち    | 米、片栗粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油               | 牛乳、豆乳、豚肉、えび、うずらの卵、きな粉                      | キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン、しいたけ    |
| 23 | 火 | ご飯<br>肉豆腐<br>青梗菜としらすのごま和え<br>果物        | 牛乳<br>お麩ラスク     | 米、砂糖、マーガリン、おつゆ、ごま、油                 | 牛乳、豆腐、牛肉、ちりめん                              | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ       |
| 24 | 水 | パン<br>オムレツ<br>アスパラガスのベーコン炒め<br>レタスのスープ | 野菜おむすび          | 米、油、ロールパン                           | 卵、鶏ひき肉、ベーコン、わかめ                            | レタス、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ         |
| 25 | 木 | ご飯<br>豚肉のチャプチェ<br>もやしとわかめのナムル<br>果物    | 牛乳<br>小倉サンド     | 米、食パン、マーガリン、ごま油、ごま                  | 牛乳、豚肉、こしあん、わかめ                             | にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、たけのこ、しょうが         |
| 26 | 金 | ご飯<br>さばの煮つけ<br>ひじきの炒め煮<br>キャベツのみそ汁    | ヨーグルト<br>いりこ    | 米、砂糖、油、片栗粉                          | ヨーグルト、さば、豆腐、みそ、油揚げ、かまぼこ、煮干し、かえりいりこ、ひじき、わかめ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが             |
| 27 | 土 | 冷やしうどん<br>人参シリシリ                       | 牛乳<br>果物<br>お菓子 | うどん、油                               | 牛乳、油揚げ、かまぼこ、卵、ツナ、わかめ                       | にんじん、たまねぎ、きゅうり                       |
| 29 | 月 | ご飯<br>ポークビーンズ<br>中華サラダ<br>果物           | 牛乳<br>焼きとうもろこし  | 米、メークイン、砂糖、ごま油、油                    | 牛乳、水煮大豆、豚肉、ロースハム、わかめ                       | とうもろこし、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり            |
| 30 | 火 | ご飯<br>チキンカレー<br>トマトサラダ<br>果物           | 牛乳<br>バナナロールケーキ | 米、メークイン、油、砂糖、小麦粉                    | 牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、スキムミルク                       | たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、バナナ、ほうれんそう        |



6日・13日・20日・27日・30日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。

※ 15日・・・クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組)      24日・・・野菜おむすび作り(ゆり・ひまわり組)

25日・・・小倉サンド作り(ゆり・ひまわり組)



# 6月の給食だより



2026年5月29日 ひまわりやすにしこども園

晴れたり、雨が降ったり梅雨らしい季節になってきましたね！

この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

## 6月4日～10日までは、歯と口の健康習慣です。

乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また、乳歯は虫歯になりやすいため日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも、丈夫な歯を作るためにバランスの良い食事を心がけていきましょう。

《それぞれの歯の役割》



**前歯** 野菜等の繊維質の多いものを噛み切ります。

上下合わせると8本

**犬歯** 肉や魚介類などの硬いものを噛み切ったり、引きちぎります。

左右1本ずつ。上下合わせると4本

**奥歯** 噛み切った食べ物を細かくすり潰します。

1歳半ごろまでに奥歯が生え、歯茎で噛みにくいものもすり潰せるようになります。乳歯の場合8本

丈夫な歯を作る食事の最大のポイントは

「偏食をしないこと」です！

カルシウムを多く摂ると丈夫な歯が出来ると

考えられがちですが、カルシウムだけの栄養では、

歯を強くすることはできません。

カルシウムの多い食品と良質なたんぱく質、

ビタミンA、D、Cとバランスよく摂る

ことが大切です。



## 手洗い指導（すみれ組）

すみれ組さんと手洗いのお勉強をしました。

オレンジ色の魔法の石鹸を使ってみんなで手洗

い。手を洗ううちに白色になる石鹸に興味津々な

子どもたち。忘れがちな爪の間や手首もしっかり

洗って、ばい菌をやっつけました。

気温が高くなり、湿度が増すこれからの季節は食

中毒の発生が心配されます。こまめな手洗いで菌

やウイルスをつけないを心がけましょう！

## 展示食についてのお知らせ

「夏の食中毒予防期間」である

6月～9月の間は展示食をお休みさせて

いただきます。ご協力のほどよろしく

お願いいたします。

