6月のきゅうしょくだより

2026 年　6 月　　岩見三内保育所

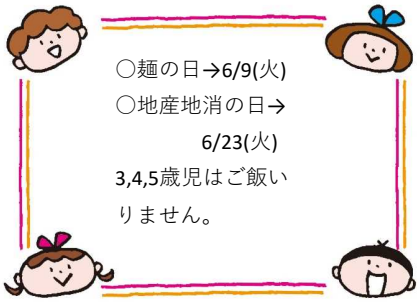
日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 月 ☆	切干大根のカレーライス(未満児) 切干大根のカレー汁 マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、ベーコン、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、マカロニ	玉ねぎ、人参、しめじ、切干大根、レーズン、小松菜、きゅうり
2 火	ごはん(未満児) 魚の味噌マヨネーズ焼き カラフルひじき えのき茸と油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎マーブルケーキ ◎牛乳	鮭、油揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、ホットケーキミックス	トマト、人参、小松菜、ホールコーン缶、えのき茸、切干大根、万能ねぎ、キウイフルーツ
3 水 ☆	ごはん(未満児) えのきバーグ ブロッコリーのごま和え 豆腐と小松菜のコンソメスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎コーン蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、絹ごし豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、油、砂糖、すりごま、上新粉	えのき茸、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、小松菜、万能ねぎ、バナナ、ホールコーン缶
4 木	ごはん(未満児) すき焼き風煮ゆで卵添え キャベツときゅうりののり和え わかめとねぎの味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎人参とツナの炊き込みおにぎり ◎牛乳	豚かたロース、焼き豆腐、卵、油揚げ、牛乳、ツナ缶	精白米、しらたき、砂糖、ごま油、押麦	ごぼう、玉ねぎ、椎茸、万能ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり
5 金	ごはん(未満児) 鶏肉のマスタード焼き 切干大根の和風サラダ チンゲンサイと麸の澄まし汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク	精白米、油、砂糖、白玉麸、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、ブロッコリー、切干大根、きゅうり、もやし、人参、チンゲンサイ、万能ねぎ、キウイフルーツ
6 土	ちゃんぽんうどん ちゃんぽんうどん汁 もやしと小松菜のツナ和え 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、ごま油	干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、小松菜
8 月 ☆	チキンカレーライス(未満児) チキンカレー汁 コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこあんこクッキー ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、きなこ、こしあん	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶
9 火	麻婆うどん 油揚げと野菜のお浸し 春雨とわかめの中華スープ 鉄強化チーズ 麺の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	干しうどん、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、精白米、押麦、いりごま	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、もやし、小松菜、椎茸、万能ねぎ
10 水	ごはん(未満児) ミートコロッケ ころころサラダ 味付けのり 豆腐のコンソメスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	精白米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	人参、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、ホールコーン缶、えのき茸、万能ねぎ、バナナ
11 木	ごはん(未満児) 豆腐の忍者焼き きのことわかめの納豆和え かきたま汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	木綿豆腐、ツナ缶、挽きわり納豆、卵、牛乳、粉チーズ	精白米、片栗粉、油、じゃがいも、小麦粉	人参、ホールコーン缶、玉ねぎ、万能ねぎ、えのき茸、小松菜、キウイフルーツ
12 金	ごはん(未満児) 鶏肉と玉ねぎの照り煮 切干大根のさっぱり和え 小松菜の豆乳ごま味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、調製豆乳、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、上新粉、黒砂糖、油	玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、切干大根、人参、きゅうり、もやし、小松菜、万能ねぎ、バナナ
13 土	サラダうどん 二色きんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ロースハム、焼き竹輪、鶏ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	きゅうり、キャベツ、人参、干し椎茸
15 月 ☆	ハッシュドポークライス(未満児) ハッシュドポーク キャベツの和風サラダ キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎レモンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、牛乳	精白米、油、上新粉、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ、レモン
16 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 三色野菜の磯和え 豆腐とわかめの澄まし汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	鮭、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、じゃがいも、片栗粉、油	生姜、もやし、人参、キャベツ、万能ねぎ、バナナ

6月のきゅうしょくだより

2026 年　6 月　　岩見三内保育所

日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
17 水	ごはん(未満児) 回鍋肉 涼拌三絲 えのき茸と小松菜の中華スープ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、ポークウインナー、牛乳	精白米、油、砂糖、春雨、ごま油	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、人参、もやし、きゅうり、えのき茸、小松菜、ホールコーン缶、万能ねぎ
18 木☆	ごはん(未満児) チーズオムレツ しょうゆフレンチ チンゲンサイと豆腐のスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、きなこ	精白米、油、じゃがいも、砂糖、いりごま、ホットケーキミックス	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、チンゲンサイ、バナナ
19 金	ごはん(未満児) じゃがいもの味噌バター煮 切干大根の納豆和え 厚揚げ豆腐とわかめの味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ツナそぼろおにぎり ◎牛乳	鶏ひき肉、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳、ツナ缶	精白米、じゃがいも、油、砂糖、バター、押麦	玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、にんにく、生姜、切干大根、キャベツ、小松菜、万能ねぎ
20 土	そうめん そうめん汁 トマトレモンマリネ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、卵、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、砂糖	きゅうり、人参、万能ねぎ、トマト、レモン
22 月☆	キーマカレーライス(未満児) キーマカレー きなこサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎じゃがドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、きなこ、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、ブロッコリー
23 火	ごはん 魚のパン粉焼き 小松菜ともやしのお浸し じゅんさいかやき メロン 地産地消の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	さば、粉チーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、油、パン粉、しらたき、小麦粉、砂糖	にんにく、小松菜、もやし、人参、ごぼう、えのき茸、万能ねぎ、じゅんさい、メロン、ほうれん草
24 水	ごはん(未満児) 豚肉と野菜のソテー 春雨サラダ わかめの中華スープ キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎キャロットケーキ ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、牛乳、おから、卵、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、春雨、砂糖、ごま油、いりごま、小麦粉	生姜、人参、キャベツ、もやし、小松菜、切干大根、えのき茸、万能ねぎ、キウイフルーツ
25 木	ごはん(未満児) ふわふわとりから大豆 ツナサラダ 厚揚げ豆腐とじゃがいもの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	大豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、スキムミルク、厚揚げ、牛乳	精白米、油、すりごま、じゃがいも	人参、万能ねぎ、キャベツ、小松菜、バナナ
26 金	ごはん(未満児) スペインオムレツ きゅうりのごま酢和え 味付けのり 玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、スキムミルク、ポークウインナー、牛乳、かつお節	精白米、じゃがいも、すりごま、砂糖、押麦、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、えのき茸、万能ねぎ
27 土☆	ミートソーススパゲティ 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、小松菜
29 月	ごはん(未満児) 切干大根の含め煮 小松菜ともやしのごま和え 豚汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、すりごま、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク	切干大根、人参、椎茸、小松菜、もやし、ごぼう、玉ねぎ、大根、万能ねぎ、キウイフルーツ、バナナ
30 火	ごはん(未満児) 鮭のバンバンジー焼き キャベツと人参ののり和え 厚揚げ豆腐とえのき茸の味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎アイスクリーム（バニラ） ◎牛乳	鮭、厚揚げ、牛乳	精白米、すりごま、ごま油、砂糖	生姜、キャベツ、人参、えのき茸、切干大根

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）



〇麺の日→6/9(火)
〇地産地消の日→
6/23(火)
3,4,5歳児はご飯いりません。



夏野菜は水分を含み、体温を下げる働きがあります。ミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。たくさん食べて夏を乗り切りましょう。

〇トマト→赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効
〇きゅうり→身体にこもった熱を取り除く作用があります
〇なす→ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれます
〇おくら→独特のぬめりは整腸作用や体力維持に有効です