6月のきゅうしょくだより

2026 年　6 月

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) 豆腐の忍者焼き　人気です 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
5 金	ごはん(未満児) 鶏肉のマスタード焼き　さっぱり味です 切干大根の和風サラダ チンゲンサイと麩の澄まし汁 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、白玉麩、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) チーズオムレツ　人気です 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
11 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
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　人気です	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) 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 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎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

もも、りんご組さん保育参観です！給食試食会があります

めろん組さん保育参観です！給食試食会があります

6月のきゅうしょくだより

2026 年　6 月

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 人気です	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) 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 人気です	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳 みかん、れもん組さん保育参観です！給食試食会があります	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
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 人気です	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) 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
26 金	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 人気です	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
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 人気です	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) 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	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎アイスクリーム（バニラ） ◎牛乳 雄和公社のアイスです	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

※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）

梅雨の時期に入りますね。ジメジメとして食中毒の発生も多くなります。食中毒予防の三原則は　①細菌をつけない　②増やさない　③やっつけるです。保育所では衛生管理には十分気をつけています。ご家庭でもしっかり手洗いをし細菌を持ち込まないようにしましょう。そして調理したものは長時間室温に放置せず早めに食べましょう！

さて、今月は保育参観があります。当日は給食試食会を予定しています。子どもたちと一緒に同じ量の給食（おかず、スープ等）を食べます。味付けはどうなっているのかな？量はどの位かな？など、参考にしてくださいね。

お　知　ら　せ

麺の日　・・・６月９日（火）
麻婆うどんです

地産地消の日　・・６月２３日（火）
じゅんさいかやきです

＊めろん、みかん、れもん組さんは両日主食いりません