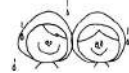




# 令和8年6月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 月	ごはん ちゅうかふうオムレツ はるさめサラダ	コーンフレーク	クッキー	鶏卵 豚ミンチ 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	もやし にんじん しいたけ 青ピーマン きゅうり キャベツ
2 火	ごはん さかなのなんぼんに せんぎりにつけ みそしる/こまつな・にんじん オレンジ(3歳児以上)	芋けんぴ	オレンジ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米	切干だいこん にんじん いんげん こまつな オ レンジ
3 水	ごはん ぶたにくのねぎみそいため ほうれんそうとコーンのあえもの にんじんたまねぎスープ バナナ(3歳児以上)	☆おふラスク	バナナ	豚肉 米みそ 牛乳	米 麩 無塩バター	ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん スイートコーン たまねぎ バナナ
4 木	ごはん とりにくのトマトに あぶらあげのわふうサラダ チーズ(3歳児以上)	いちごヨーグルト	チーズ	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり にんじん
5 金	ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの ウエハース(3歳児以上)	プリン	ウエハース	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 糸こんに やく	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり 乾わかめ スイートコーン
6 土	イタリアンスパゲティ キウイ		ポーロ	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ	たまねぎ にんじん 青ピーマン キウイフルーツ
8 月	グリーンピースごはん ふわふわチキン かぼちゃのあまに すまじる/ふ・こまつな ウエハース(3歳児以上)	フルーツ /+ビスコ	ウエハース	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 麩	グリーンピース こんぶ かぼちゃ こまつな 葉ねぎ バイン缶 みかん缶
9 火	ちゃんぽんめん ひじきのさんばいす オレンジ	ポーロ	せんべい3	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし ひじき きゅうり スイートコーン オレンジ
10 水	ごはん まあほうとうふ じゃがいもソテー	コーンフレーク /+ヨーグルト	スナックパン	豆腐 合ミンチ 米み そ 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 青ピーマン
11 木	ごはん さばのうめぼしに きゅうりのちゅうかふうサラダ バナナ(3歳児以上)	ビスケット /+きゅうりのしおも みクッキング(5歳 児)	バナナ	まさば 牛乳	米 ごま油	梅びしお きゅうり にんじん セロリー バナナ
12 金	コッペパン にくだんごのはくさいスープ ツナサラダ	☆さつまいものバ ターしょうゆ	チーズ	合ミンチ まぐろ類缶詰 牛乳	コッペパン 春雨 さ つまいも 有塩バター	葉ねぎ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり
13 土	ごはん やきとりどん オレンジ		クッキー	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ オレンジ
15 月	ごはん カレーシチュー グリーンサラダ ヨーグルト(3歳児以上)	ウエハース	にぼし	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー きゅうり スイートコーン

16	火	ごはん さかなのあげぼのあげ いんげんのごまあえ みそしる/しめじ バナナ(3歳児以上)	芋けんぴ	せんべい3	魚 米みそ 牛乳	米 すりごま	にんじん いんげん キャベツ ぶなしめじ 葉ねぎ バナナ
17	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのにつけ みそしる/とうふ・わかめ チーズ(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト	チーズ	豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ 牛乳	米	たまねぎ ひじき にんじん いんげん 乾わかめ
18	木	ごはん ひじきいりいりどうふ ポテトサラダ バナナ(3歳児以上)	ゼリー	せんべい2	豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃがいも マヨ ネーズ	こまつな にんじん しいたけ ひじき きゅうり スイートコーン バナナ
19	金	ごはん やきにく すのもの/キャベツ・きゅうり ウエハース(3歳児以上)	☆無限ピーマン	ウエハース	牛肉 米みそ 牛乳 まぐろ類缶詰	米 ごま油	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり
20	土	やきそば バナナ		せんべい3	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ にんじん もやし 青ピーマン たまねぎ バナナ
22	月	ごはん ぎゅうどん はりはりづけ すましじる/ふ・えのき	ビスケット	ゼリー	牛肉 牛乳	米 麩	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ こんぶ 切干だいこん きゅうり えのきたけ
23	火	ごはん さかなのてりやきカレー-ふうみ あげ入りごまあえ みそしる/キャベツ・にんじん ヨーグルト(3歳児以上)	コーンフレーク	スナックパン	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい キャベツ
24	水	ごはん やながわふう わかめとじゃこのいりに バナナ(3歳児以上)	☆みかんのカルピ スゼリー	バナナ	牛肉 鶏卵 しらす干し かつお節 牛乳	米 カルピス	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 乾わかめ バナナ 寒天 みかん缶
25	木	ひじきごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもそぼろあんかけ ウエハース(3歳児以上)	フルーチェ	ウエハース	豚肉 油揚げ 白身魚 鶏ミンチ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん ひじき グリーンピース
26	金	ごはん こうやどうふのそぼろに はるさめのすのもの チーズ(3歳児以上)	キウイ /カットフルーツ	クッキー	高野豆腐 鶏ミンチ 牛 乳	米 春雨	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり キウイフルーツ バナナ
27	土	ごはん とりそぼろどん トマト		ビスコ	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん トマト
29	月	ごはん あつあげとこいものにつけ あえもの/こまつな・はくさい オレンジ(3歳児以上)	プリン /+ポーロ	ポーロ	鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 さといも つきこん にやく	にんじん いんげん こまつな はくさい オレンジ
30	火	ごはん さかなのみそてりやき あえもの/キャベツ・ほうれんそう すましじる/とうふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	☆ちんすこう	オレンジ	魚 米みそ 豆腐 牛 乳	米 薄力粉	キャベツ ほうれんそう にんじん 乾わかめ 葉ねぎ バナナ

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	569kcal
平均タンパク質量	22.6g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花の蕾がふくらみ始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。



気温も上がりジメジメしていると、食欲も落ちやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう！  
給食でも衛生面に気をつけ、子どもたちが元気で過ごせる給食をお届けします。

## 6月は「食育月間」です



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。  
食育は大人から子どもまで対象ですが、特に子どもに対する食育は、子ども自信が健康で豊かな人間性を育む基礎となるため、とても大切です。  
この機会に家庭で食育に取り組んでみましょう。

**食育**とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと定義されています。

### ○親子でクッキング

特に盛り付けは「自分が完成させた！」という満足感を味わうことができます



### ○郷土料理を食べよう

食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます

### ○さまざまな味を体験

味覚の幅が広がり、苦手なものでも美味しく食べられるようになります



### ○みんなで楽しい食卓

家族で食卓を囲み、会話を楽しみましょう



### ○食事のマナー

“命をいただく”という意味も込められた食事の挨拶が大切です

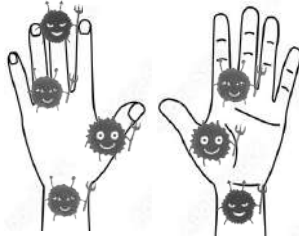
## 食中毒を予防しましょう

気温や湿度が高くなる6月。食中毒菌が発生しやすい環境となり毎年多くの食中毒が発生します。  
特に正しい手洗いは風邪やインフルエンザだけではなく食中毒を防ぐためにも効果的です。

### 手洗いの6つのポイント！

- 石鹸はしっかり泡立てる
- 洗い残しやすい場所を意識
- 時間の目安は15秒～30秒
- すすぎは流水で
- 清潔なタオルでしっかり水気を取る
- アルコール消毒は乾いた手にすりこむように

指先 爪の間 指の間、  
親指の周り 指のしわ  
手首 洗い残しが多い  
とされています



### 正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



## < さばの梅干し煮 >

2026年の6月11日は入梅「にゅうばい」です。  
入梅には、梅の実が熟す時期、梅雨に入る時期という意味があります。  
梅干しを食べて、じめじめと暑い時期を乗り切りましょう！



### 【材料(1人前3歳児)】

- ・さば 1切れ
- ・梅干し 1g
- ・酒 1g
- ・しょうゆ 8g
- ・砂糖 3g
- ・みりん 5g

### 作り方

- ①梅干しの種を取り除き、細かく刻む。
- ②鍋に分量の酒、しょうゆ、砂糖、みりん、①の梅干しを入れ、一煮立ちさせる。
- ③②にさばの皮目を上にして並べる。
- ④蓋をして強火で5分程沸騰させた後、弱火で10分程度煮含める。  
汁気がとろっとしてきたら完成！

