



令和8年

# 6月献立表

田無北原保育園



| 日  | 曜日 | 午前おやつ             | 献立名   | 材料名                                  |   |  | おやつ                    | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------------|---|--------------------------------------|---|--|------------------------|------------------|
|    |    |                   |   | 黄色の仲間<br>熱や力になるもの                    | 赤の仲間<br>血や肉や骨になるもの                        | 緑の仲間<br>体の調子を整えるもの                                     |                        |                  |
| 1  | 月  | 牛乳<br>せんべい        | 鯛の蒲焼き丼<br>トマトとわかめのサラダ<br>ニラの味噌汁<br>オレンジ       | 胚芽米/かたくり粉/なたね油/砂糖/バター/黒砂糖/ホットケーキミックス | いわし/わかめ/みそ/牛乳                             | きゅうり/玉葱/人参/トマト/にら/オレンジ                                 | 牛乳<br>黒糖ケーキ            | 561kcal<br>21.4g |
| 2  | 火  | 牛乳<br>クラッカー       | ご飯 メロン<br>麻婆豆腐<br>◆たたき胡瓜<br>春雨スープ             | 胚芽米/なたね油/砂糖/かたくり粉/ごま油/春雨/せんべい        | 豚ひき肉/みそ/豆腐/牛乳                             | しょうが/にんじん/干し椎茸/ねぎ/にら/きゅうり/玉葱/チンゲン菜/メロン/そらまめ            | 牛乳<br>・そら豆<br>・せんべい    | 511kcal<br>23.2g |
| 3  | 水  | 牛乳<br>胡瓜<br>スティック | ロールパン オレンジ<br>◆クリスピーチキン<br>付け合わせ<br>南瓜ポタージュ   | ロールパン/マヨドレ/コーンフレーク/砂糖/なたね油/精白米       | 鶏モモ/豆乳/牛乳/みそ                              | トマト/キャベツ/きゅうり/かぼちゃ/玉葱/オレンジ                             | 牛乳<br>五平餅              | 547kcal<br>27.1g |
| 4  | 木  | 牛乳<br>クラッカー       | ご飯 すいか<br>豚肉のオニオンソース<br>◆アスパラのきんぴら<br>若竹汁     | 胚芽米/なたね油/砂糖/ビスケット                    | 豚ロース/わかめ/牛乳/豆乳/ゼラチン                       | 玉葱/にんじん/アスパラガス/パプリカ/すいか/梅ジャム/しいたけ/筍                    | 牛乳<br>・豆乳プリン<br>・ビスケット | 525kcal<br>22.1g |
| 5  | 金  | 牛乳<br>せんべい        | 和風パスタ<br>大根サラダ<br>◆れんこんスープ<br>オレンジ            | スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/食パン/マヨドレ           | 鶏モモ/ベーコン/のり/牛乳/しらす干し/あおのり                 | 玉葱/にんじん/しいたけ/しめじ/えのき/だいこん/きゅうり/れんこん/ごぼう/あさつき/オレンジ      | 牛乳<br>◆じゃこマヨ<br>トースト   | 501kcal<br>23.5g |
| 6  | 土  | 牛乳<br>せんべい        | ナチュラルパン<br>鶏のトマト煮<br>ブロッコリー オレンジ<br>レタスのスープ   | ナチュラルパン/オリーブ油/砂糖/胚芽米                 | 鶏モモ/牛乳/かつお節/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)         | にんにく/玉葱/マッシュルーム/なす/トマトジュース/トマト/ブロッコリー/にんじん/レタス/オレンジ/うめ | 牛乳<br>梅おかか<br>おにぎり     | 528kcal<br>25.1g |
| 8  | 月  | 牛乳<br>クラッカー       | ゆかりご飯 オレンジ<br>松風焼き風<br>◆カラフルピーマンソテー<br>南瓜の味噌汁 | 胚芽米/パン粉/砂糖/かたくり粉/なたね油/コッペパン/粉糖       | 鶏ひき肉/豆腐/ウインナー/みそ/牛乳                       | 玉葱/キャベツ/パプリカ/かぼちゃ/あさつき/オレンジ                            | 牛乳<br>揚げパン             | 575kcal<br>23.6g |
| 9  | 火  | 牛乳<br>ゆで人参        | ジャージャーうどん<br>チンゲン菜の磯和え<br>なるとスープ<br>メロン       | うどん/なたね油/砂糖/かたくり粉/ぎょうざの皮             | 豚ひき肉/みそ/のり/なると/わかめ/牛乳/ベーコン/チーズ            | しょうが/ねぎ/にんじん/しいたけ/ピーマン/チンゲン菜/玉葱/メロン                    | 牛乳<br>◆餃子の皮<br>ピザ      | 500kcal<br>24.2g |
| 10 | 水  | 牛乳<br>せんべい        | 夏野菜ドライカレー<br>小松菜とえのきの和え物<br>もやしスープ<br>オレンジ    | 胚芽米/なたね油/はちみつ/砂糖/麩/バター/グラニュー糖        | 鶏モモ/ベーコン/牛乳                               | 玉葱/かぼちゃ/なす/パプリカ/りんご/こまつな/えのき/にんじん/もやし/あさつき/オレンジ        | 牛乳<br>お麩の<br>ラスク       | 551kcal<br>19.9g |
| 11 | 木  | 牛乳<br>クラッカー       | プティポワンパン<br>鶏肉の葱塩麹焼き<br>◆ココロサラダ<br>豆腐スープ オレンジ | プティポワンパン/さつまいも/じゃがいも/砂糖/マヨドレ/胚芽米     | 鶏モモ/豆腐/牛乳/豚肩/ほそめこんぶ/のり(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます) | ねぎ/きゅうり/にんじん/しめじ/チンゲン菜/オレンジ/ごぼう                        | 牛乳<br>じゅーしー<br>おにぎり    | 550kcal<br>28.6g |
| 12 | 金  | 牛乳<br>せんべい        | 赤米 すいか<br>鯖のムニエル<br>◆切干大根の煮物<br>青菜のすまし汁       | 胚芽米/赤米/なたね油/砂糖/さつまいも/はちみつ            | さば/さつま揚げ/牛乳                               | にんじん/切干しいたけ/さやえんどう/しいたけ/ねぎ/こまつな/すいか                    | 牛乳<br>さつま芋<br>トリュフ     | 520kcal<br>19.6g |
| 13 | 土  | 牛乳<br>せんべい        | 五目あんかけうどん<br>豚肉とじゃが芋の煮物<br>オレンジ               | うどん/砂糖/かたくり粉/なたね油/じゃがいも/ホットケーキミックス   | 鶏モモ/豚ばら/牛乳/あずき                            | にんじん/ねぎ/しいたけ/はくさい/オレンジ                                 | 牛乳<br>あんまん風<br>蒸しパン    | 502kcal<br>18.7g |



| 日  | 曜日 | 午前おやつ             | 献立名  | 材料名   |   |   | おやつ                     | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------------|--|---|---|---|-------------------------|------------------|
|    |    |                   |  | 黄色の仲間<br>熱や力になるもの   | 赤の仲間<br>血や肉や骨になるもの  | 緑の仲間<br>体の調子を整えるもの  |                         |                  |
| 15 | 月  | 牛乳<br>クラッカー       | ご飯 すいか<br>焼き肉<br>◆ひじき煮<br>ズッキーニの味噌汁                  | 胚芽米/砂糖/薄力粉<br>/バター/メープルシ<br>ロップ   | 豚肩ロース/干ひじき/<br>油揚げ/みそ/牛乳                                  | 玉葱/しょうが/りんご<br>/にんじん/さやえんどう<br>/ズッキーニ/すいか                               | 牛乳<br>メープル<br>スコーン      | 591kcal<br>21.4g |
| 16 | 火  | 牛乳<br>せんべい        | 鯛の蒲焼き丼<br>トマトとわかめのサラダ<br>ニラの味噌汁<br>オレンジ              | 胚芽米/かたくり粉/なた<br>ね油/砂糖/バター<br>/黒砂糖/ホットケーキ<br>ミックス  | いわし/わかめ/生揚<br>げ/みそ/牛乳                                     | きゅうり/玉葱/人参/<br>トマト/にら/オレンジ  | 牛乳<br>黒糖ケーキ             | 561kcal<br>21.4g |
| 17 | 水  | 牛乳<br>せんべい        | カエルさんご飯 メロン<br>鶏肉のみそ焼き<br>人参グラッセ・ブロッコリー<br>かまぼこのすまし汁 | 胚芽米/砂糖/なたね<br>油/せんべい<br> | あおのり/鶏モモ/みそ<br>/かまぼこ/わかめ/<br>牛乳/豆乳/ゼラチン                   | にんじん/ブロッコリー/<br>えのき/ねぎ/メロン/<br>ぶどうジュース/レモン<br>果汁                        | 牛乳<br>・あじさいゼリー<br>・せんべい | 544kcal<br>26.2g |
| 18 | 木  | 牛乳<br>胡瓜<br>スティック | ロールパン オレンジ<br>◆クリスマスチキン<br>付け合わせ<br>南瓜ポタージュ          | ロールパン/マヨドレ/<br>コーンフレーク/砂糖/<br>なたね油/精白米  | 鶏モモ/豆乳/牛乳/<br>みそ  | トマト/キャベツ/きゅう<br>り/かぼちゃ/玉葱/オ<br>レンジ                                      | 牛乳<br>五平餅               | 547kcal<br>27.1g |
| 19 | 金  | 牛乳<br>せんべい        | 和風パスタ<br>大根サラダ<br>◆れんこんスープ<br>オレンジ                   | スパゲッティ/オリーブ<br>油/なたね油/食パン<br>/マヨドレ  | 鶏モモ/ベーコン/のり<br>/牛乳/しらす干し/あ<br>おのり                         | 玉葱/にんじん/しいた<br>け/しめじ/えのき/だ<br>いこん/きゅうり/れんこ<br>ん/ごぼう/あさつき/<br>オレンジ       | 牛乳<br>◆じゃこマヨ<br>トースト    | 501kcal<br>23.5g |
| 20 | 土  | 牛乳<br>せんべい        | ナチュラルパン<br>鶏のトマト煮<br>ブロッコリー オレンジ<br>レタスのスープ          | ナチュラルパン/オリ<br>ブ油/砂糖/胚芽米   | 鶏モモ/牛乳/かつお<br>節/のり(おにぎりは幼<br>児組のみ海苔がつきま<br>す)             | にんにく/玉葱/マッ<br>シュルーム/なす/トマ<br>トジュース/トマト/ブ<br>ロccoli/にんじん/レ<br>タス/オレンジ/うめ | 牛乳<br>梅おかか<br>おにぎり      | 528kcal<br>25.1g |
| 22 | 月  | 牛乳<br>クラッカー       | ゆかりご飯 オレンジ<br>松風焼き風<br>◆カラフルピーマンソテー<br>南瓜の味噌汁        | 胚芽米/パン粉/砂糖<br>/かたくり粉/なたね油<br>/コッパン/粉糖   | 鶏ひき肉/豆腐/ウイン<br>ナー/みそ/牛乳                                   | 玉葱/キャベツ/パプリ<br>カ/かぼちゃ/あさつき<br>/オレンジ                                     | 牛乳<br>揚げパン              | 575kcal<br>23.6g |
| 23 | 火  | 牛乳<br>ゆで人参        | ジャージャーうどん<br>チンゲン菜の磯和え<br>なるとスープ<br>メロン              | うどん/なたね油/砂糖<br>/かたくり粉/ぎょうざの<br>皮  | 豚ひき肉/みそ/のり/<br>なると/わかめ/牛乳/<br>ベーコン/チーズ                    | しょうが/ねぎ/にんじ<br>ん/しいたけ/ピーマン<br>/チンゲン菜/玉葱/メ<br>ロン                         | 牛乳<br>◆餃子の皮<br>ピザ       | 500kcal<br>24.2g |
| 24 | 水  | 牛乳<br>せんべい        | 夏野菜ドライカレー<br>小松菜とえのきの和え物<br>もやしスープ<br>オレンジ           | 胚芽米/なたね油/は<br>ちみつ/砂糖/麩/パ<br>ター/グラニュー糖   | 鶏モモ/ベーコン/牛乳   | 玉葱/かぼちゃ/なす/<br>パプリカ/りんご/こま<br>つな/えのき/にんじん<br>/もやし/あさつき/オ<br>レンジ         | 牛乳<br>お麩の<br>ラスク        | 551kcal<br>19.9g |
| 25 | 木  | 牛乳<br>クラッカー       | プティポワンパン<br>鶏肉の葱塩麹焼き<br>◆コロコロサラダ<br>豆腐スープ オレンジ       | プティポワンパン/さつ<br>まいも/じゃがいも/砂<br>糖/マヨドレ/胚芽米  | 鶏モモ/豆腐/牛乳/<br>豚肩/ほそめこんぶ/<br>のり(おにぎりは幼児組<br>のみ海苔がつきま<br>す) | ねぎ/きゅうり/にんじ<br>ん/しめじ/チンゲン菜<br>/オレンジ/ごぼう                                 | 牛乳<br>じゅーしー<br>おにぎり     | 550kcal<br>28.6g |
| 26 | 金  | 牛乳<br>せんべい        | 赤米 すいか<br>鯖のムニエル<br>◆切干大根の煮物<br>青菜のすまし汁              | 胚芽米/赤米/なたね<br>油/砂糖/さつまいも/<br>はちみつ   | さば/さつま揚げ/牛乳   | にんじん/切干しいた<br>いこん/さやえんどう/しい<br>たけ/ねぎ/こまつな/<br>すいか                       | 牛乳<br>さつま芋<br>トリュフ      | 520kcal<br>19.6g |
| 27 | 土  | 牛乳<br>せんべい        | 五目あんかけうどん<br>豚肉とじゃが芋の煮物<br>オレンジ                      | うどん/砂糖/かたくり<br>粉/なたね油/じゃがい<br>も/ホットケーキミックス  | 鶏モモ/豚ばら/牛乳/<br>あずき  | にんじん/ねぎ/しいた<br>け/はくさい/オレンジ  | 牛乳<br>あんまん風<br>蒸しパン     | 502kcal<br>18.7g |
| 29 | 月  | 牛乳<br>クラッカー       | ご飯 すいか<br>焼き肉<br>◆ひじき煮<br>ズッキーニの味噌汁                  | 胚芽米/砂糖/薄力粉<br>/バター/メープルシ<br>ロップ   | 豚肩ロース/干ひじき/<br>油揚げ/みそ/牛乳                                  | 玉葱/しょうが/りんご<br>/にんじん/さやえんどう<br>/ズッキーニ/すいか                               | 牛乳<br>メープル<br>スコーン      | 591kcal<br>21.4g |
| 30 | 火  | 牛乳<br>せんべい        | ご飯 メロン<br>麻婆豆腐<br>◆たたき胡瓜<br>春雨スープ                    | 胚芽米/なたね油/砂<br>糖/かたくり粉/ごま油<br>/はるさめ  | 豚ひき肉/みそ/木綿<br>豆腐/牛乳                                       | しょうが/にんじん/椎<br>茸/ねぎ/にら/きゅう<br>り/玉葱/チンゲン菜/<br>メロン/とうもろこし                 | 牛乳<br>とうもろこし            | 500kcal<br>21.9g |

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

◆はカミカミメニューです

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ナチュラル、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳・大豆不使用のパンです。

※すいかを今月から給食で提供します。食べたことがないお子様はご家庭でお試しいただき、担任までお知らせください。

月平均栄養価 エネルギー 538kcal たんぱく質 23.3g



だんだん気温が上がり、汗ばむ日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症の注意も必要です。水分補給とバランスの良い食事、休息を十分とりましょう。

これからの時期は食中毒の危険性が高くなります。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が予防の3原則です。調理や配膳の前には手洗いの徹底、器具や食材に菌がつかないように清潔にする、適切な温度管理をする、等に注意していきましょう。

また、先日はお忙しい中、試食会にご参加いただき、ありがとうございました。

今回は、給食の「プティポワンパン、バーベキューチキン、コーンサラダ、オニオンスープ」を試食していただきました。普段保育園でどのような給食を食べているのか知っていただけましたら幸いです。

当日いただいた質問やご意見は今後、より良い給食提供や食育活動をしていく上での参考にいたします。

お迎え前のお忙しい時間にご協力いただきありがとうございました。

## ＜食育月間＞

毎年6月は食育月間となっています。食育は生きる上での基本であり「知育・徳育・体育」の基本と位置付けられています。

食育とは？

様々な経験を通して「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できる人を育てることで、

「食べる力」＝生きる力を育みます。



## ＜カミカミ月間＞

6月4日の「虫歯予防デー」にちなんで、6月はカミカミ月間です！

しっかり噛むことの大切さを伝え、よく噛む習慣をつけてほしいと思います。今月の給食は切干大根、れんこん、ちりめんじゃこ、ひじきなどの噛み応えある食材が使われています。

献立表の◆マークがカミカミメニューです。

よく噛むといいことがいっぱい！

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ①胃腸の負担をやわらげ、消化を助けてくれる | ④口の周りの筋肉が発達し、発音がはっきりする |
| ②唾液がいっぱい出て、虫歯を予防してくれる | ⑤脳が刺激されて、注意力や集中力が上がる   |
| ③味がよくわかるようになり、味覚が発達する | ⑥満腹感が得られて、肥満防止になる      |

## ＜食育活動＞

- ・はと組・あひる組でグリーンピースのさやむきを行いました。小さいさやでしたが、やり方を覚えると上手にむくことができました。
- ・はと組・つばめ組でそら豆のさやむきを行いました。そら豆の名前の由来や、花の色を学びました。おやつにみんながむいてくれたそら豆を提供しました。
- ・あひる組がトマト、胡瓜、オクラ、ピーマンを植えました。はと組では、枝豆を植えました。事務室の前の畑で育てているのでお子様と一緒に観察してみてください。あひる組ではお米の田植えをする為の土づくりから田植えまで行いました。ほとんどの子が初めての経験でした。新米の季節に収穫・脱穀・精米して食べる予定です。

## 6月の予定

|        |           |                 |
|--------|-----------|-----------------|
| 1日(月)  | ひばり組～あひる組 | 噛むことの大切さについてのお話 |
| 2日(火)  | ひばり組&あひる組 | そら豆のさやむき        |
| 9日(火)  | あひる組      | 餃子の皮ピザづくり       |
| 23日(火) | はと組       | 餃子の皮ピザづくり       |
| 29日(月) | あひる組      | 包丁の練習、味噌汁作り     |
| 30日(火) | ひばり組&つばめ組 | とうもろこしの皮むき      |



※爪を切ってきて頂くようお願いいたします。  
エプロン・マスクのご用意も  
お願いいたします。