

2026年度

6月予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 月	ごはん 鮭の塩焼き きゃべつのごま和え 味噌汁 オレンジ	精白米/押麦/ごま (いり)/上白糖/パ ター/三温糖/プレ ミックス粉	鮭/煮干しだし/牛乳	キャベツ/ほうれんそ う/にんじん/にら/ えのきたけ/大根/パ レンシアオレンジ	牛乳 ココアホットケーキ	エネルギー - 558 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.6 g
2 16 30 火	マーボー丼 ナムル スープ バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/三温糖/ご ま油/かたくり粉/ご ま(いり)/食パン/ ソフトタイプマーガリ ン/黒砂糖	鶏ひき肉/押し豆腐/ 牛乳/かつおだし	にんにく/にんじん/ 長葱/生しいたけ/も やし/ほうれんそう/ 玉葱/まいたけ/水菜 /バナナ	牛乳 かりんとうトースト	エネルギー - 644 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.9 g
3 17 水	ごはん まぐろカツ アスパラサラダ 味噌汁 メロン	精白米/押麦/薄力粉 /パン粉/菜の花&紅 花油/オリーブ油/三 温糖/さつまいも	かじき/煮干しだし/ 絹ごし豆腐/牛乳/ス キムミルク	アスパラガス/にんじ ん/キャベツ/小松菜 /えのきたけ/メロン	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 584 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.6 g
4 18 木	ごはん ホイコーロー じゃが芋青のり 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/三温糖/ご ま油/じゃがいも/か たくり粉	乳用牛/青のり/煮干 しだし/牛乳/鶏ひき 肉/押し豆腐	にんじん/キャベツ/ 長葱/ピーマン/しよ うが/しめじ/バナナ /玉葱/にんにく	牛乳 ナゲット	エネルギー - 576 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
5 19 金	ジャムサンド 鶏のオーロラソース フレンチサラダ スープ オレンジ	食パン/いちごジャム /菜の花&紅花油/ ホールコーン缶/オ リーブ油/三温糖	鶏もも肉/絹ごし豆腐 /きな粉/牛乳/かつ おだし	キャベツ/にんじん/ きゅうり/もやし/パ レンシアオレンジ	ほうじ茶 きなこおはぎ	エネルギー - 576 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 1.7 g
6 20 土	牛丼 きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/三温糖 /コーンフレーク	乳用牛/花かつお/煮 干しだし/油揚げ/牛 乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/大根/万能葱/ バナナ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー - 570 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.7 g
8 22 月	ごはん 油淋鶏 ブルコリーサラダ 味噌汁 メロン	精白米/押麦/かたく り粉/菜の花&紅花油 /三温糖/オリーブ油	鶏もも肉/煮干しだし /絹ごし豆腐/ヨーグ ルト/牛乳	しょうが/長葱/ブ ロccoli/きゅうり /にんじん/キャベツ /えのきたけ/メロン /バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー - 547 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.4 g
9 23 火	α米わかめごはん コーンフレークチキン パプリカサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/コーンフレー ク/パン粉/菜の花& 紅花油/オリーブ油/ 三温糖/じゃがいも	乾燥わかめ/鶏もも肉 /ツナ缶/煮干しだし /油揚げ/牛乳/青の り	ピーマン/赤ピーマン /黄ピーマン/キャベ ツ/大根/万能葱/パ ナナ	牛乳 フライドポテト	エネルギー - 608 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 2.0 g
10 水	あんかけ焼きそば 厚揚げのそぼろ煮 スープ オレンジ	蒸し中華めん/菜の花 &紅花油/三温糖/か たくり粉/ぎょうざの 皮	乳用牛/生揚げ/鶏ひ き肉/生わかめ/牛乳 /チーズ	キャベツ/もやし/に んじん/ピーマン/玉 葱/にら/しめじ/パ レンシアオレンジ	牛乳 UFOピザ	エネルギー - 517 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.5 g
11 25 木	カレーライス 海藻サラダ トマト スープ バナナ	精白米/おむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /じゃがいも/ごま油 /三温糖/食パン/ソ フトタイプマーガリン	豚小間肉/わかめ/絹 ごし豆腐/牛乳/青の り/カレールー/かつ おだし	にんにく/玉葱/にん じん/キャベツ/きゅ うり/トマト/もやし /小松菜/バナナ	牛乳 青のりトースト	エネルギー - 697 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 2.3 g
12 26 金	ロールパン 鶏の照焼 マカロニサラダ スープ メロン	ロールパン/菜の花& 紅花油/マカロニ/精 白米/三温糖	鶏もも肉/鶏ひき肉/ 牛乳/かつおだし	キャベツ/きゅうり/ にんじん/大根/しめ じ/長葱/メロン	ほうじ茶 そぼろおにぎり	エネルギー - 516 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.1 g
13 27 土	五目うどん ツナサラダ チーズ バナナ	うどん(ゆで)/オリ ーブ油/三温糖/菓子パ ン	鶏もも肉/まぐろ缶詰 /チーズ/牛乳/かつ おだし	にんじん/大根/生し いたけ/長葱/小松菜 /キャベツ/きゅうり /バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー - 631 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 27.4 g 食塩相当 2.6 g
24 誕生会	しょうゆラーメン 餃子 枝豆 メロン	中華めん(生)/ごま油 /ぎょうざの皮/菜の 花&紅花油/とうもろ こし	鶏もも肉/鶏ひき肉/ 牛乳	もやし/にんじん/玉 葱/ほうれんそう/ キャベツ/にら/にん にく/枝豆/メロン/ しょうが	牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー - 563 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*りす組・うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。  
\*圖の白米には押麦が入っています。



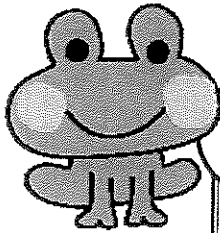
## 6月 食事だより



雨音が楽しい季節です



雨の日には、靴入れにかわいい長靴が並びます。子供たちは晴れだけでなく雨も大好き！時には、水たまりで遊ぶのもよいですね。蒸し暑さとともに体力や食欲が落ちる時期ですので、たくさん遊びしっかり食べて元気に過ごしましょう。



知って得する

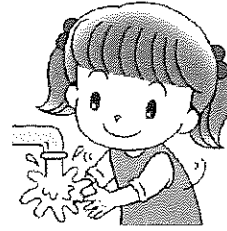
### 食の知恵袋

#### 食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



#### 食中毒を防ぐポイント

##### ① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

##### ② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

##### ③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱\*する。また、調理器具も清潔に保つ。

\*目安は75℃、1分以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のある食品は85~90℃、90秒間以上）。

#### 旬の食材（メロン トマト）

メロンはみずみずしい甘さと芳醇な香りが魅力のフルーツで、品種や産地によってさまざまな味わいが楽しめます。夏の時期しか食べられない旬のメロンをぜひお家でも食べてみてください。

トマトは年中食べられますが夏が旬です。園では副菜として出しています。