



6月献立表



令和8年

同仁東保育園

日曜	献立名	使用食材	3才未満児 午前のおやつ	全児 午後のおやつ
1月	ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶	たべっこ動物・牛乳	フランクフルト・麦茶
2火	きつねうどん・チキンナゲット・浅漬け	白菜・人参・もやし・玉葱・あげ・蒲鉾・わかめ・鶏肉・キャベツ・胡瓜	リッツ・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
3水	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁・ごはん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・油揚げ・玉葱・椎茸・にら・豆腐・豚肉・春雨・胡瓜・ハム・ヨーグルト	ビスケット・牛乳	鉄分ヨーグルト・のり塩せんべい
4木	鯛の生姜煮・南瓜サラダ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・いわし・南瓜・胡瓜・ハム	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳
5金	チキンの塩こうじ焼き・スパゲティーサラダ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・鶏肉・胡瓜・魚肉ソーセージ・コーン・鷹豆	マリービスケット・牛乳	ふかし芋・牛乳
6土	保育参観（豚汁パーティー）	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・蒟蒻・法蓮草・豚肉・豆腐	塩せんべい・牛乳	
7日				
8月	チキンカレーライス・牛乳・ミモザサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・鶏肉・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ	ゴマスティック・牛乳	ラスク・麦茶
9火	中華風うどん・大学芋	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉・鷹豆・黒ゴマ	のり塩せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
10水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん	もやし・白菜・人参・小松菜・油揚げ・玉葱・白滝・椎茸・豆腐・鷹豆・豚肉・大根・胡瓜	野菜かりんとう・牛乳	プリン・のり塩せんべい
11木	サーモンマヨフライ・温野菜サラダ・すまし汁・ゴマ塩ご飯	黒ゴマ・玉葱・人参・法蓮草・えのき・豆腐・鮭・フロッコリー・カリフラワー	たべっこ動物・牛乳	今川焼き・牛乳
12金	具だくさんの卵焼き・マカロニサラダ・味噌汁・なめし	キャベツ・人参・小松菜・豆腐・卵・玉葱・豚肉・法蓮草・胡瓜・ハム・コーン・鷹豆	リッツ・牛乳	芋かりんとう・牛乳
13土	けんちんうどん・バナナ	白菜・大根・人参・小葱・牛蒡・豚肉・バナナ	塩せんべい・牛乳	ジャムサンド・牛乳
14日				
15月	三色丼・バナナ・具だくさん汁	豚肉・高野豆腐・卵・枝豆・白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法蓮草・バナナ	ビスケット・牛乳	りんごゼリー・のり塩せんべい
16火	味噌ラーメン・肉団子・胡瓜のおかか和え	キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・コーン・法蓮草・胡瓜・鷹豆・白ゴマ・昆布	クッキー・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳
17水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁・ごはん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・蒟蒻・法蓮草・豚肉・豆腐・鷹豆・小葱・白ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵・きなこ	マリービスケット・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
18木	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	キャベツ・筍・玉葱・人参・椎茸・豚肉・海老・白菜・もやし・小松菜・豆腐・じゃが芋	のり塩せんべい・牛乳	フライドポテト・牛乳
19金	焼売・ゴボウサラダ・のっぺい汁・わかめごはん	わかめ・大根・人参・ねぎ・厚揚げ・椎茸・里芋・法蓮草・牛蒡・白ゴマ・胡瓜・ハム・コーン・バナナ	ゴマスティック・牛乳	バナナスコーン・牛乳
20土	ミートスパゲティー・バナナ・コンソメスープ	ミートソース・もやし・人参・玉葱・水菜・わかめ・えのき・バナナ・ツナ	塩せんべい・牛乳	ツナおにぎり・牛乳
21日				
22月	夏野菜カレーライス・牛乳・フルーツ和え	南瓜・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト	野菜かりんとう・牛乳	ドーナツ・麦茶
23火	野菜とわかめのうどん・薩摩芋の天ぷら	もやし・玉葱・白菜・大根・人参・小松菜・わかめ・鷹豆・ヨーグルト	たべっこ動物・牛乳	ソフール・のり塩せんべい
24水	豆腐ハンバーグ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁・ごはん	キャベツ・もやし・人参・法蓮草・油揚げ・鶏肉・豆腐・卵・玉葱・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	リッツ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
25木	ブリカツ・彩和え・野菜の中華スープ・のりごはん	ブリ・白菜・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・キャベツ・胡瓜・コーン・カニカマ・みかん缶	ビスケット・牛乳	スティックパン・牛乳
26金	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	白菜・もやし・人参・玉葱・青梗菜・筍・キャベツ・えのき・法蓮草・豆腐・大根・胡瓜・バナナ	クッキー・牛乳	バナナケーキ・牛乳
27土	おにぎり・バナナ・豚汁	わかめ・鮭・白菜・大根・人参・しめじ・小葱・蒟蒻・豆腐・ハム・チーズ	塩せんべい・牛乳	ハムチーズサンド・牛乳
28日				
29月	ポークカレーライス・牛乳・和風サラダ	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・春雨・もやし・胡瓜・わかめ・カニカマ・コーン	マリービスケット・牛乳	スイートポテト・麦茶
30火	ポテトコロッケ・線野菜・和風ポトフ・食パン・苺ジャム・牛乳	じゃが芋・大根・玉葱・人参・白菜・法蓮草・豚肉・コロッケ・キャベツ・レタス	ゴマスティック・牛乳	アイス・のり塩せんべい

食中毒に気をつけましょう

もうすぐ梅雨がやってきます。梅雨に入るとジメジメして気分も少し落ち込んでしまいますが、私たちが逆には元気を増してくるのが細菌やカビです。これらは高い湿度や温度（10℃～50℃）、栄養があればどんどん増えます。今回お話しするのは、細菌やウイルス性の食中毒についてですが、それを防ぐには次の3つのポイントがあります。

- ①菌をつけない …… 食品、調理器具、食器の洗浄
- ②菌を増やさない …… 調理後、すぐに食べる。また、適切な温度帯での保存
- ③菌をやっつける …… 食品の加熱、冷凍、電子レンジ

冷蔵庫の中に入れておけば、大丈夫と思われている方が多いのですが、決して殺菌作用はありません。あくまでも菌の増殖を抑える程度なので、常温ですべて放置しておいた料理などは、完全に火を入れて温めるか、少しでもおかしいと感じたら、食べるのをやめましょう。特にお子さんや高齢者の方は、食中毒が重篤になりやすいので注意が必要です。小さなお子さんは、味がわからないことも多いので、気を付けてみてあげてくださいね。

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
3歳未満児	426kcal	14.7g	14.3g	1.3g
3歳以上児	581kcal	20.8g	17.9g	1.7g

都合により、献立が変更になる場合があります。

6月の大切な日 - 環境を考える -

6月5日は「環境の日」。地球の未来のために、食べものの選び方や食べ方を見直しましょう。必要な分だけ買い、食べきれない量をよそうなど、むだを減らす工夫も大切です。園では食べ残しを減らす取り組みや栽培体験を通して、自然や食の大切さを伝えています。

