



6月 給食だより

雨の日が多くなる時期、梅雨の季節になりました。気温や湿度が高く、体調を崩しやすくなるため、毎日の生活リズムや食事をより大切にしていきたいと思います。6月は虫歯予防や食中毒予防について意識したい時期でもあります。よく噛んで食べることや、手洗いをしっかり行うことを大切にしながら、元気に過ごしていきましょう。

6月4日は「虫歯予防デー」です

健康な歯を守るためには、歯磨きだけではなく、「よく噛んで食べること」がとても大切です！

👉ひとくち30回を目安によく噛んでみましょう！

【よく噛むといいこと】

- ✓唾液がたくさん出ること、消化を助けたり、歯を丈夫にする
- ✓食べ過ぎを防ぐ
- ✓あごの発達を助ける
- ✓脳の働きをよくする
- ✓歯並びがよくなり、虫歯予防になる



毎日食べている“ごはん”は意外に噛み応えがあります。噛めば噛むほど甘みを感じるので咀嚼の練習に最適です。



かみかみレシピ

ごぼうとれんこんのきんぴら

【材料】

- ごぼう……………1/2本
- れんこん……………小1節
- にんじん……………1/3本
- ごま油……………小さじ1
- 醤油……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1



【作り方】

- ①ごぼうはさがき、れんこんはいちょう切りにして水にさらす。人参は食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンでごま油を熱し、具材を炒める。
- ③調味料を入れて汁気がなくなるまで炒めて完成♪

切干大根のかみかみサラダ

【材料】

- 切干大根……………20g
- きゅうり……………1/2本
- にんじん……………1/3本
- ハム または ツナ…適量
- マヨネーズ……………大さじ2
- 醤油……………小さじ1



【作り方】

- ①切干大根は5分ほど水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりと人参を細切りにする。
- ③ハムの場合は細切り、ツナの場合は水気を切る。
- ④すべてを混ぜて、マヨネーズと醤油で和えて完成♪

食中毒を防ぎましょう

気温と湿度が高くなるこの時期は、「食中毒」が起こりやすくなります ⚠️

【食中毒予防の3原則】

- ①菌をつけない！
→手や材料、調理器具をしっかりと洗う。
- ②菌を増やさない！
→調理したものはすぐに食べるか、冷蔵庫で保存する。
- ③菌をやっつける！
→しっかりと加熱、殺菌する。



【ご家庭でのポイント】

☆食事前、調理前はしっかりと手を洗いましょう。

☆作った料理は早めに食べましょう。
残す場合には、速やかに冷蔵庫へ入れて保存しましょう。

☆お弁当は冷ましてからふたをしましょう。





2026年6月

献立表

長命ヶ丘つくしこども園

日付	午前おやつ	主食	献立	午後おやつ	材 料 名			延長おやつ
					熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	牛乳クッキー	ごはん	ハヤシライス ひじきのツナ酢あえ オレンジ	(牛乳) バームクーヘン	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、ひじき	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、チンゲン菜、いんげん	塩せんべい
02火	牛乳塩せんべい	ごはん	たらのムニエル キャベツの磯あえ じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖、バター、小麦粉、油、こま	牛乳、たら、豆腐、チーズ、みそ、卵、あおのり、わかめ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	甘せんべい
03水	牛乳コーンフレーク	食パン	ミートオムレツ ほうれん草のごま和え おくらスープ キウイ	(牛乳) チキンピラフ	食パン、米、サラダ油、コーンフレーク、こま	牛乳、卵、鶏むね肉、鶏ひき肉、チーズ、ツナ、牛乳	キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、オクラ、にんじん、コーン	牛乳サンドビスケット
04木	牛乳クッキー	ごはん	カレー五目あんかけ だいごのみそ汁 バナナ	アイスクリーム	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	ラクトアイス、かき、みそ、油揚げ、牛乳	だいご、バナナ、たまねぎ、にんじん、だしのき、のきだけ、だいご(菜)、さやえんどう、しょうが	牛乳磯風味せんべい
05金	牛乳カルシウムせん	ごはん	野菜たっぷり夏マーボー もやし中華風和え物 パイナップル	(牛乳) キャロットケーキ	米、小麦粉、砂糖、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、牛乳	パイナップル、トマト、もやし、なす、ごま油、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きしごとう、にんにく、しょうが	牛乳ビスケット
06土	牛乳塩せんべい	ごはん	豚肉の香味焼き ごぼうの和え物 じゃがいもとわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 甘せんべい	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、こま	牛乳、豚肉、ツナ、わかめ	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、にんにく	
08月	牛乳ビスケット	ごはん	厚揚げのそぼろあん きゅうりとささみのごまサラダ グレープフルーツ	(牛乳) 青のりフライポテト	米、サラダ油、油、片栗粉、砂糖、じゃがいも、こま	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、鶏ささ身、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、えのきだけ、あおのり	牛乳サンドせんべい
09火	牛乳クッキー	ごはん	たらの照り焼き ひじきの煮物 かぼちゃと大根のみそ汁 オレンジ	(牛乳) ケーキサレ	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、たら、豆腐、ウインナーソーセージ、みそ、油揚げ、ひじき	オレンジ、かぼちゃ、だいご、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ごま油、ごぼう、さやえんどう	甘せんべい
10水	牛乳甘せんべい	食パン	ボークビーンズ コールスローサラダ パイナップル	(牛乳) おさかなごはん	食パン、じゃがいも、米、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、焼きのり	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、もやし、ごま油、にんにく	牛乳サンドビスケット
11木	湯冷ましヨーグルト	ごはん	あかうおの煮つけ 切干大根のごま和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	(牛乳) オクラ納豆そうめん	米、そうめん、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、納豆、みそ、ヨーグルト、わかめ	オレンジ、たまねぎ、ごま油、オクラ、にんじん、切り干しだいご、えのきだけ、しょうが	フルーチェ
12金	牛乳甘せんべい	ごはん	ミートローフ ブロッコリーのソテー 五目みそ汁 バナナ	(牛乳) フルーツサンド	米、食パン、パン粉、サラダ油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ホイップクリーム、卵、みそ、油揚げ、ひじき	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、だいご、もやし、バナナ、ねぎ、ごぼう	甘せんべい
13土	牛乳ウエハース	ごはん	てりやき野菜丼 大根と豆腐スープ オレンジ	牛乳 クッキー	米、サラダ油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐	オレンジ、もやし、たまねぎ、だいご、キャベツ、にんじん、ごま油、たまねぎ	
15月	牛乳コーンフレーク	ごはん	グリーンピース御飯 たらのトマト煮 きのこといんげんのスープ パイナップル	(牛乳) マカロニきな粉	米、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、砂糖、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、たら、きな粉	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶、えのきだけ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、なす、赤ピーマン、しめじ、いんげん、にんじん	塩せんべい
16火	牛乳塩せんべい	ごはん	3・4・5歳児 食育活動 おにぎり作り 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜ともやしのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 あじさいゼリー	米、砂糖	豆腐、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、焼きのり、わかめ	グレープフルーツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、もやし、ごま油、きゅうり、ごま、さやえんどう、かんでん	牛乳サンドせんべい
17水	牛乳たまごボーロ	食パン	鮭のオーロラソース焼き 添え野菜 じゃがいもとほうれん草のスープ オレンジ	(牛乳) 大空御飯	じゃがいも、食パン、米、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、大豆	オレンジ、たまねぎ、そらまめ、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん	甘せんべい
18木	牛乳ビスケット	ごはん	鶏つくね ブロッコリーのおかか煮 五目みそ汁 バナナ	(牛乳) スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、バター	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、卵、油揚げ、卵(黄)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、だいご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳クッキー
19金	牛乳カルシウムせん	ごはん	ツナ入り卵焼き 小松菜のごま和え オクラのくすし豆腐汁 オレンジ	(牛乳) ひじきごはん	米、サラダ油、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ、油揚げ、ひじき、豆腐	オレンジ、ごま油、にんじん、たまねぎ、オクラ、にんじん、コーン、さやえんどう	塩せんべい
20土	牛乳クッキー	ごはん	ドライカレーライス トマトのツナ和え バナナ	牛乳 塩せんべい	米、米粉、サラダ油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ	バナナ、トマト、きゅうり、なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく	
22月	牛乳甘せんべい	ごはん	たらの利休焼き チンゲン菜のしらす和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 パイナップル	(牛乳) ポテトチーズもち	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、たら、チーズ、みそ、しらす、わかめ	パイナップル、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	塩せんべい
23火	牛乳ウエハース	スパゲティ	【誕生会】 ミートスパゲティ マッシュポテト・ウインナー・ゆで野菜 かぶのスープ メロン	湯冷まし フルーツヨーグルト和え	スパゲティ、じゃがいも、米粉、サラダ油、砂糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、豆腐、ホイップクリーム、ベーコン、焼きのり	メロン、かぶ、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、にんじん、みかん缶、ブロッコリー、かぶ・鷹、きゅうり	牛乳サンドビスケット
24水	牛乳塩せんべい	食パン	マーマレードボーク キャベツのゆかりあえ コーンクリームスープ オレンジ	(牛乳) 鮭おにぎり	食パン、米、サラダ油、片栗粉、砂糖、米粉、じゃがいも、こま	牛乳、豚肉、豆腐、さけ	キャベツ、オレンジ、クリームコーン、たまねぎ、コーン、にんじん、マーマレード	甘せんべい
25木	牛乳コーンフレーク	ごはん	かれの磯辺焼き ほうれん草とコーンのナムル 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	(牛乳) 焼きビーフン	米、ビーフン、米粉、サラダ油、片栗粉、ごま油、焼油、ごま油、コーンフレーク、こま	牛乳、かき、豆腐、豚肉、みそ、干しえび、わかめ、あおのり	ほうれん草、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、干ししいたけ	牛乳サンドせんべい
26金	牛乳クッキー	ごはん	厚揚げのケチャップ煮 きゅうりの昆布あえ さつまいも中華スープ グレープフルーツ	(牛乳) ココアワッフル	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚肉、干しえび、塩こんぶ	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、コーン	塩せんべい
27土	牛乳甘せんべい	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐みそ汁 バナナ	牛乳 ビスケット	米、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	
29月	湯冷ましフルーチェ	ごはん	豚肉の甘みそ煮 もやしとわかめのナムル じゃがいもすまし汁 オレンジ	(牛乳) あんかけ焼きそば	米、焼きそばめん、じゃがいも、ごま油、サラダ油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、みそ、干しえび、わかめ、あおのり	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	牛乳サンドせんべい
30火	牛乳クッキー	ごはん	たらの香り焼き 夏野菜のごま炒め 油揚げと野菜のみそ汁 グレープフルーツ	野菜ジュース 手作りクッキー	米、小麦粉、バター、砂糖、サラダ油、こま	たら、みそ、卵、油揚げ、牛乳	野菜ジュース、グレープフルーツ、たまねぎ、ピーマン、なす、赤ピーマン、にんじん、かぼちゃ	甘せんべい

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。
★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますので、ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	481	18.6	16.2	1.4
3歳以上児目標	585	21~30	13~20	1.6
予定献立栄養量	583	23.7	19.9	1.7

