



6月の給食だより



2026/5/29（金）清水保育園

やっと肌寒い春が過ぎ去ったと思えば、連日暑い日が続いてくるようになりましたね。
気温が高くなってきましたが、子ども達はしっかり身体を動かして日々活発に活動しています！
そのおかげでお給食も毎日もりもり食べています♪
ご家庭でも子どもたちの健やかな健康を願って、栄養を沢山蓄えていきましょう！
また、この時期は水分補給も忘れることなく意識的に摂っていきましょうね。



食中毒を 防ぎましょう！

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり、菌が増えやすい季節です。菌はあたたかい・ジメジメが大好きです。家庭でもちょっとした工夫や心がけで食中毒を予防することができます。
無理のない範囲で取り入れてみてくださいね♪

① しっかり加熱しましょう！

ほとんどの菌は加熱によって死滅します。
見た目だけではなく中まで火が通っているか確認しましょう！

② 食品は早めに冷蔵庫に入れましょう！

菌は時間が経つとどんどん増えます。
冷蔵庫のつめすぎも冷えにくくなるので注意が必要です。

③ 調理器具も清潔に！

包丁やまな板にも菌はつきます。肉・魚用と野菜用で分けると安心です。
使用後はしっかり洗って乾燥させましょう！

こまめな水分補給を！

気温が上がり始めるこの時期は、知らないうちに汗をかき、水分が不足しがちです。
子供は大人よりも脱水になりやすいため、こまめな水分補給を意識しましょう！
基本、水や麦茶などの甘くない飲み物とし、お気に入りのコップを使うなど楽しみながら習慣づけることが大切です。





令和8年6月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝おやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や 肉になる	黄：おもに熱や 力となる	緑：おもに調子 をととのえる
1 15 29	月	発芽玄米ごはん 厚揚げの煮付 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 チーズ	スキムミルク 牛乳かん	牛乳 プレミアム 牛肉 厚揚げ 木綿豆腐 脱脂 粉乳 粉寒天	精白米 押麦 ジャがい も 植物油 三温糖	にんじん さやいんげ ん こまつな バイン缶
2 30	火	発芽玄米ごはん 魚の竜田揚げ にんじんの甘煮 具だくさんみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク きな粉ブルーマフィン	牛乳 魚 油揚げ 脱脂 粉乳 きな粉 豆乳	せんべい 精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 かつお-キッス 植物油	しょうが にんじん キャ バツ たまねぎ もやし 青ねぎ 干しブルー
3 17	水	発芽玄米ごはん とりのマーマレード焼き ゆでフロッコリー かぼちゃスープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク にんじんゼリー パイ	牛乳 鶏肉 バター 脱脂 粉乳 粉寒天	精白米 押麦 マーメイド バター 植物油 小麦粉 三温糖 バイ菓子	おろし しょうが プリン ナー かぼちゃ たまねぎ にんじん バター (汁使用)
4 18	木	発芽玄米ごはん カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳 バナナアップル缶	スキムミルク オレンジ ウエハースFe	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬缶	精白米 押麦 ジャがい も マーメイド 植物油 小麦粉 三温糖 ウエハース 7g Fe	バナナアップル缶 たまねぎ にんじん りんごジュース 冷凍グリーンピース マッシュ ドレッシング ゆかり
5 19	金	発芽玄米ごはん 魚の照り焼き 焼きかぼちゃ 鶏肉と100野菜の清汁	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳 プレミアム 白身 魚 鶏肉	精白米 押麦 三温糖 植物油 ケーキドーナツ	しょうが かぼちゃ こ まつな にんじん だい ごん
6 20	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 ごま 油 植物油 片栗粉 ゼ リー	たまねぎ キャバツ にん じん
8 22	月	発芽玄米ごはん かみかみバーグ レタス 切干しだいごんのみそ汁	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク シリアルスコーン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 ひじき 油揚げ 脱 脂粉乳	ウエハース7g Fe 精 白米 押麦 植物油 バツ 粉 ジャがいも コーラー クかつお-キッス	たまねぎ かつお-ツ缶 け ん切干しだいごん にん じん 青ねぎ バナナ しぶどう
9 23	火	発芽玄米ごはん 八宝菜 清汁(豆腐)	牛乳 チーズ	お茶 よくかむごはん	牛乳 プレミアム 豚肉 木綿豆腐 塩わかめ 鶏 肉 ひじき	精白米 押麦 植物油 ごま油 片栗粉	はくさい たまねぎ に んじん さやいんげん ゆでたけのこ 乾しい たけ しょうが えのき だけ 切干しだいごん こ ぼろ
16	火	誕生会カレー キャベツとわかめの和え物 飲むヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 バスプーサ	牛乳 鶏もも かつわか め ドリコヨーグルト 鶏卵 プレーンヨーグルト 脱脂粉乳	せんべい 精白米 玄米 じゃがいも皮なし 植 物油 加-粉 三温糖 こ ま油 小麦粉 グラニュー糖 無塩バター	にんじん たまねぎ 冷 凍グリーンピース キャバツ かつ お-ツ缶 にんじん しゅ 果汁
10 24	水	発芽玄米ごはん 魚のマヨネーズ焼き レタス 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳 せんべい	スキムミルク バスプーサ	牛乳 白身魚 粉チーズ 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 プレーンヨーグルト	せんべい 精白米 押麦 バナナ粉 植物油 マーメイド じゃがいも 小麦粉 グ ラニュー糖 無塩バター 三温 糖	バナナ たまねぎ マッシュ ドレッシング キャバツ にんじ ん かつお-しゅ果汁
11 25	木	発芽玄米ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め わかめスープ(たまねぎ)	牛乳 バナナアップル缶	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 鶏もも 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 調 整豆乳	精白米 押麦 植物油 ごま 油 かつお-キッス 三温糖 マ ーメイド	バナナアップル缶 たまねぎ にんじん バター 青ね ぎ かぼちゃ
12 26	金	発芽玄米ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め 春雨のみそ汁	牛乳 ウエハース	牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚肉	加-入 精白米 押麦 植 物油 三温糖 片栗粉 はるさめ ジャがいも 丸ボーロ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマ ン たまねぎ キャバツ に んじん 青ねぎ
13 27	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物 油 三温糖 ゼリー	たまねぎ にんじん

★6月16日(火)は誕生会となっております。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

