

6月の給食だより

令和 8年 6月 めばえのにわ保育園



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・納豆・ぶりの煮つけ 蒸し野菜のサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ ぶり ☆ じゃがいも 人参 いんげん ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	ご飯・千草焼(しらす)・里芋の土佐煮 みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ さといも かつお節 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	大豆入り野菜カレー・コーンサラダ コンソメスープ ☆ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ 牛乳 キヌア 精白米 ☆ コーン キャベツ 人参 ☆ えのき 玉ねぎ 人参	アマランサスご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え・みそ汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 ねぎ ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ぶなしめじ	ご飯・赤魚の煮付・ほうれん草と卵の炒め物 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 鶏卵 人参 ほうれん草 ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・ポテトサラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ツナ缶 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 豆腐 ねぎ
フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ キウイフルーツ	あんこクッキー・牛乳 ☆ 鶏卵 あんこ バター 薄力粉 ☆ 牛乳	レーズンパンのフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン レーズン 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳	焼ポテト・牛乳 ☆ じゃがいも 青のり ☆ 牛乳	お野菜ケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
焼きそば・ひじき煮・味噌ミルksスープ ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ピーマン ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ 牛乳	ご飯・豚の梅しそ炒め・ペイコじゃが トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 梅干し 青じそ 玉ねぎ ☆ じゃがいも 青のり ☆ トマト 人参 玉ねぎ 鶏卵	ご飯・さわらの白みそ焼き ひじきと納豆のサラダ・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ ひじき 納豆 人参 きゅうり ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ	牛井・ピーマンのじゃこ炒め 豆乳みそ汁(じゃが芋) ☆ 牛肉 玉ねぎ 白ねぎ 精白米 ☆ ピーマン 人参 しらす干し キャベツ ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ	ひじきごはん・サバの味噌煮 切り干し大根のサラダ・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ さばしょうが ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	ご飯・高野の含め煮・豚肉入り野菜炒め みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ キャベツ 人参 豚肉 玉ねぎ ☆ しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ
おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 牛乳	蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	あじさいゼリー・牛乳 ☆ ぶどうジュース ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳	ワカメとジャコのかりんとう・牛乳 ☆ わかめ しらす干し 薄力粉 鶏卵 ごま ☆ 牛乳	バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ ☆牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ご飯・健康ふりかけ・厚揚げの生姜煮 ブロッコリーミモザサラダ・豚汁 ☆ 精白米 ☆ あおのり ごま ツナ缶 ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ ブロッコリー 鶏卵 ☆ 豚肉 大根 いも 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・鮭のしそ焼き・納豆のハリハリ和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鮭 青じそ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 人参 玉ねぎ じゃがいも ねぎ	わかめごはん・厚揚げのそぼろ煮・酢の物 みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ きゅうり わかめ 人参 ごま ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・鶏肉のさっぱり煮・五目きんぴら みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ こまつな 玉ねぎ 人参	ご飯・白身魚の磯部揚げ キャベツの塩昆布和え・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 米粉 あおのり ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	スバゲティーミートソース・たまごサラダ コーンスープ ☆ スバゲティ 牛ひき肉 玉ねぎ トマト ☆ 鶏卵 きゅうり 人参 ☆ コーン 玉ねぎ 牛乳
納豆ぎょうざ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルーン ☆牛乳	お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆ 納豆 キャベツ 薄力粉 鶏卵 ☆ 牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯・かれのいあんかけ・切干し大根の煮物 みそ汁(モロヘイヤ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ モロヘイヤ 玉ねぎ 人参	わかめごはん・チンジャオロース ペイコじゃが・卵スープ ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛肉 ピーマン 人参 たけのこ もやし ☆ じゃがいも あおのり ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ	ご飯・鮭のマヨ味噌焼・ブロッコリーのじゃこ炒 すまし汁(麩・わかめ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 ☆ ブロッコリー 人参 しらす ☆ 麩 わかめ 玉ねぎ 人参	肉みそ納豆丼・かぼちゃ煮 ミルクスープ ☆ 精白米 納豆 豚ひき肉 人参 しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳	キヌアご飯・高野のから揚げ ブロッコリーとひじきの炒め物・みそ汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 人参	ご飯・鶏肉のさっぱり煮・海藻サラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 乾わかめ キャベツ 人参 ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ ☆ 鶏肉
ツナ入り芋餅・牛乳 ☆ じゃがいも ツナ缶 ☆ 牛乳	ココアバナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	米粉のごまきなこクッキー・牛乳 ☆ 米粉 きな粉 ごま バター ☆ 牛乳	おさつどーなつ・牛乳 ☆ さつまいも 豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 しらす干し チーズ あおのり ☆ 牛乳	バナナ・おかし・牛乳 ☆ バナナ ☆ おかし ☆牛乳
29(月)	30(火)	 <p>田植えが終わった田んぼでカエルが毎日元気に鳴いていますね。 ジメジメと雨が降り、梅の実がなる時期なので『梅雨』と言います。 梅干しや青じそ等の旬の食材を給食に取り入れています！ 少しづつ旬が春から夏に変わってきましたよ。</p> 			
アマランサスご飯・豚のカレーピカタ ピーマンのじゃこ炒め・みそ汁(切干大根) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ ピーマン 人参 しらす干し ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ぶなしめじ	親子丼ぶり・ポテトサラダ みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり ツナ缶 コーン ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ				
おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳	さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳				

⚠️食中毒にご注意を⚠️

気温や湿度が高くなるこれからの季節、食中毒が発生しやすいです。

食中毒の3原則は・・・

①つけない ②増やさない ③やっつける

歯と口の健康習慣 (6月4日～10日)

今年の標語は・・・『歯磨きは 体を守る 最前線』

毎日の食事を美味しくいただくには丈夫な歯が必要です。子どもの頃からよく噛んで食べることや歯磨き等、歯を大切にする習慣をつけていきましょう。

