

令和8年度6月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (月)	ごはん ひき肉とコーンのカレー 人参とオクラのごま酢和え	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、合挽肉 鶏レバー、チーズ スキムミルク、すりごま	オレンジ、玉葱、人参 オクラ、コーン、グリーンピース	カレールー 酢、しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 オレンジ
2 (火)	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	米、そうめん 砂糖、菓子	飲むヨーグルト 赤魚、煮干し、すりごま	きゅうり、玉葱、人参 ねぎ、しょうが、昆布	酒、しょう油 塩、麦茶	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト アスパラヒンギス
3 (水)	食パン 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスープ	食パン、はるさめ 片栗粉、黒砂糖 砂糖、ごま油 油	牛乳、ハム、卵 豚肉、きな粉	きゅうり、チンゲンサイ 人参、ねぎ、しょうが	酢、しょう油 がらスープ素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 黒糖もち
4 (木)	ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉 味噌、煮干し 油揚げ	玉葱、キャベツ、人参 ねぎ、しょうが、ねぎ	しょう油、酢 麦茶	牛乳 牛乳 マリー
5 (金)	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのことわかめの中華スープ	米、砂糖 ごま油 菓子	牛乳、鶏手羽中 まぐろ油漬	小松菜、なめこ えのきたけ、人参 わかめ	酢、酒 みりん、がらスープ素 しょう油、塩 麦茶	牛乳 牛乳 まがりせんべい
6 (土)	ごはん(以上児) 肉みそうどん バナナ	米、うどん 砂糖、油 菓子	牛乳、鶏肉 卵、赤みそ	バナナ、トマト、もやし きゅうり、しょうが	がらスープ素 麦茶	牛乳 牛乳 丸ボーロ
8 (月)	ごはん ひじきハンバーグ トマト キャベツとコーンのスープ	米、パン粉 油、菓子	牛乳、合挽肉 豆腐、卵 スキムミルク、チーズ	トマト、玉葱、キャベツ 人参、コーン、ひじき	ケチャップ、塩 がらスープ素 しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 野菜かりんとう
9 (火)	ごはん 魚のマリネ もずく汁	米、油 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、メルルーサ かつお節、チーズ	もずく、きゅうり、トマト 玉葱、人参、ねぎ 昆布	酢、しょう油 塩、パセリ粉 麦茶	牛乳 牛乳 きな粉せんべい チーズ
10 (水)	食パン レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	食パン スパゲッティ 油、シロップ	牛乳、牛肉 鶏レバー、チーズ バター	玉葱、もも缶、みかん缶 にんじん、キャベツ、バナナ 小松菜、グリーンピース	ケチャップ、塩 ウスターソース がらスープ素 麦茶	牛乳 牛乳 フルーツポンチ
11 (木)	ごはん 鶏のみそ焼き (付)アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	米、マヨドレ 油、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉 みそ、煮干し	玉葱、人参、アスパラガス ねぎ、昆布、わかめ	酒、しょう油 みりん、塩 麦茶	牛乳 牛乳 前田クラッカー おやついりこ
12 (金)	ごはん 鶏肉のてり煮 人参しりしり 厚揚げとしめじのすまし汁	米、糸こんにゃく 砂糖、油	鶏肉、厚揚げ まぐろ油漬、煮干し ヨーグルト	人参、しめじ、玉葱 ねぎ、生姜、昆布	しょう油、酒 みりん、塩 麦茶	牛乳 ヨーグルト
13 (土)	食パン 炒めビーフン わかめスープ	食パン、ビーフン 油、菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ	キャベツ、玉葱、人参 もやし、ねぎ、干しいたけ わかめ	しょう油、塩 がらスープ素 麦茶	牛乳 牛乳 ハーベスト

給食室からの お知らせ



雨の多い時期ですが、季節は夏に移っていきます。蒸し暑い日が多くなりますので、食中毒に注意が必要です。手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気を付けて過ごしましょう。また、6月は食育月間です。食育基本法では「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性を育むために、子どもの頃から様々な「食」の経験を積んでいくことが大切です。ご家庭でも一緒に買い物に行ったり、料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

5月分の主食・副食費の引き落とし日は **6/22(月)** です



令和8年度6月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
15 (月)	ごはん 大豆入りキーマカレー コーンとかにかまのサラダ	一口試食会 米、砂糖 ホットケーキミックス 油	牛乳、合挽肉 大豆、チーズ スキムミルク、かつお節 かにかまぼこ	コーン、玉葱 人参ジュース、人参 きゅうり、干しぶどう	カレールウ ケチャップ 塩、酢 麦茶	牛乳 牛乳 キャロットちゃん
16 (火)	菜飯 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉 豆腐、味噌 油揚げ、煮干し	玉葱、人参、しめじ、ピーマン パプリカ(赤・黄) ねぎ、生姜	しょう油 菜飯の素 麦茶	牛乳 牛乳 瀬戸の汐揚げ
17 (水)	食パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	食パン、春雨 油、片栗粉 ごま油	牛乳、豚肉 卵、しらす干し	オレンジ、玉葱、キャベツ 小松菜、コーン、人参 さやいんげん	がらスープ素 しょう油、塩 麦茶	牛乳 牛乳 オレンジ
18 (木)	無農薬ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきと人参のみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、鮭 味噌、煮干し	トマト、きゅうり、えのきたけ 玉葱、人参、ねぎ	しょう油 酢、塩 麦茶	牛乳 牛乳 野菜かりんとう
19 (金)	ガパオライス 青のり鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	誕生会 米、油 片栗粉、黒砂糖 天ぷら粉、砂糖 マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏ささ身 豚肉、きな粉	玉葱、オレンジ、きゅうり クリームコーン、キャベツ 赤パプリカ、ピーマン、コーン 青のり、にんにく、しょうが	酒、しょう油 酢、塩 がらスープ素 パセリ粉、麦茶	牛乳 牛乳 黒糖もち
20 (土)	ごはん(以上児) 冷しゃぶうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 菓子	牛乳、豚肉 ごま、かつお節	バナナ、トマト、胡瓜 コーン、昆布	しょう油、みりん 酒、麦茶	牛乳 牛乳 丸ボーロ
22 (月)	食パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	食パン、パン粉 油、菓子	牛乳、合挽肉 卵、バター	トマト、玉葱 キャベツ、人参	ケチャップ、塩 パセリ粉 ウスターソース がらスープ素、麦茶	牛乳 牛乳 チョイス
23 (火)	ごはん 白身魚のごま煮 人参とじゃがいものつや煮 豆腐とわかめのすまし汁	人参の皮むき(ひかり) 米、じゃがいも 砂糖 菓子	飲むヨーグルト 赤魚、豆腐 煮干し、ごま	人参、玉葱、生姜 昆布、わかめ	しょう油、酒 塩、がらスープ素 麦茶	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 野菜かりんとう
24 (水)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き (付)アスパラ、にんじん 玉葱と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏肉 味噌、煮干し 油揚げ	玉葱、もも缶、みかん缶 パイン缶、人参、バナナ アスパラガス、ねぎ	塩麹、酒 麦茶	牛乳 牛乳 フルーツポンチ
25 (木)	ごはん 白身魚の磯部揚げ 野菜のマリネ もずくスープ	ピーマンのわたり(つき) 米、油 片栗粉、上新粉 砂糖、菓子	牛乳、ホキ、ごま チーズ	もずく、キャベツ、胡瓜 人参、ねぎ、あおのり	酢、塩 しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 きな粉餅せんべい チーズ
26 (金)	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め なめこと豆腐のみそ汁	米、片栗粉 砂糖、油 ホットケーキミックス	牛乳、豚肉 豆腐、味噌 煮干し、スキムミルク	玉葱、なめこ、人参ジュース 人参、しめじ、ピーマン パプリカ(黄・赤)、ねぎ 干しぶどう	ケチャップ しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 キャロットちゃん
27 (土)	食パン 汁ビーフン バナナ	食パン、油 ビーフン 菓子	牛乳、豚肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ、玉葱 もやし、人参、ねぎ 干しいたけ	しょう油、塩 スープの素 麦茶	牛乳 牛乳 ミニサラダ
29 (月)	食パン ミートスパゲッティ チンゲンサイのスープ	食パン、油 スパゲッティ 菓子	牛乳、合挽肉 鶏肉、チーズ 煮干し、バター	玉葱、人参、キャベツ チンゲンサイ、グリーンピース	ケチャップ、塩 ウスターソース がらスープ素 麦茶	牛乳 牛乳 前田クラッカー おやついりこ
30 (火)	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖 油、菓子	牛乳、厚揚げ 豚肉、みそ 煮干し、かつお節	小松菜、かぼちゃ、玉葱 人参、ねぎ	しょう油 みりん 麦茶	牛乳 牛乳 ウエハース ハーベスト

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

5月分の主食・副食費の引き落とし日は **6/22(月)**です