



# 6月の給食献立予定表 大野保育園

令和8年 5月29日

担当 井上さとみ 大田 希 中平 颯

6月は梅雨の季節、紫陽花も色付き始めています。また、気温や湿度も高くなり蒸し暑い日が続きます。体調を崩さないように、食事・睡眠をしっかりとり水分補給も忘れずに暑い夏に向けて元気に過ごしましょう。食中毒予防として、ご飯がよく冷えてから御弁当箱の蓋を閉めるようにしましょう。4/21(火)玉葱とスナップエンドウを収穫し、給食で美味しく頂きました。子供たちは収穫の楽しさや旬の野菜の美味しさを感じながらたくさん食べてくれています。子供たちに育てたい夏野菜を尋ね、5月14日に元気野菜の会の皆さんと苗を植えました。子供たちは毎日水やりを頑張っています。苗の成長を見ながら収穫を楽しみにしている様子です。5月25日園庭で実ったうめを収穫して、梅干し・梅味噌を作りました。最近、鉄分などのミネラルの摂取量が足りずに、貧血や隠れ栄養失調と言われる子どもが増えていきます。そこで給食では、週一回、鉄分やカルシウムが多く含まれる食材を使った鉄骨メニューを取り入れています。

## 『6月行事予定』

- ・ 5日(金)…じゃが芋収穫 保育参観
- ・ 19日(金)…お誕生日会、完全給食です。(3.4.5歳児もご飯はいりません)
- ・ 25日(木)… 田植え :10時45分～ (年長児さん)
- ・ 26日(金)… カレーパーティー  
畑で収穫した玉ねぎとじゃが芋を使ってカレーを作ります。エプロン・マスク・三角巾(ハンカチ)を持ってきてください。

## 『リクエストメニュー』

- (6月生まれの年長児さん)
- ・ 10日(水) 有菌 とあさん

## 【魚ロケレシ】(1人分)

- 材料 : イワシのすり身...35g  
 生姜 ...0.2g  
 ごぼう ...10g  
 人参 ...15g  
 玉葱 ...15g  
 椎茸...5g  
 ピーマン...6g  
 パン粉...10g

### 作り方 :

- ① ごぼう・人参・玉葱・ピーマン・椎茸・みじん切りにする
- ② 生姜は、すりおろしにする。
- ③ イワシのすり身の中に①・②を入れ混ぜ合わせる
- ④ 小判型に丸めてパン粉をつける
- ⑤ 油で、揚げる



梅味噌・梅干し作り

大野保育園では3.4.5歳の以上児さんは株式会社ヤマチクさんのスス姫箸を使用していますので箸はいりません。白ご飯のお弁当のみ持ってきてください。  
 ・「菌ちゃんげんきっこ」ふりかけを使っています  
 ・●印は自然食品です。

日	曜	行事	未満児おやつ	副食	材 料 名	おやつ
1	月	鉄骨メニュー	トマト	筑前煮 一食納豆 小松菜とあげ味噌汁	鶏肉・椎茸・ごぼう・里芋・こんにゃく・人参・大根・だしかつお・醤油・砂糖、ひきわり納豆・納豆タレ、小松菜・油揚げ・豆腐・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	わかめおやき お茶
2	火		きゅうりスティック	トマトハヤシシチュー バナナ ササミとキャベツ酢味噌和え	牛肉・玉葱(畑)・人参・じゃが芋・トマト・しめじ・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・バナナ、鶏ささみ・キャベツ・胡瓜・かまぼこ・もやし・酢・砂糖・味噌・すりごま	ツナパン 牛乳
3	水	魚の日	青のりこふき芋	魚蒲焼もどき 豆腐味噌汁 ほうれん草ともやしおおかか和え ミニトマト	ハモすり身・絞豆腐・玉ねぎ(畑)・ひじき・生姜・片栗粉・焼き海苔・醤油・砂糖・酒、豆腐・油揚げ・玉ねぎ(畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ほうれん草・もやし・人参・しめじ・かつおパック・砂糖・醤油、ミニトマト	クラッカーサンド 牛乳
4	木		●胚芽ビスケット	カレーチキン 切干大根ごまヨ和え 玉葱スープ スイカ	鶏肉・ニンニク・生姜・酒・カレー粉・醤油・砂糖・薄力粉、切り干し大根・キャベツ・かまぼこ・すりごま・ノンエッグマヨネーズ、玉葱(畑)・人参・じゃが芋・鶏がら・塩、スイカ	ひじきスティック 牛乳 (カミカミの日)
5	金	保育参観 じゃが芋掘り	バナナ	麻婆豆腐 野菜の中華スープ	豚挽肉・豆腐・ニンニク・生姜・玉葱(畑)・人参・椎茸・ニラ・中華あじ・赤味噌・醤油・ごま油、もやし・チンゲン菜・しめじ・かまぼこ・すりごま・中華あじ・塩・ごま油	塩サブレ 牛乳
6	土		人参スティック	あんかけうどん バナナ	豚肉・玉葱(畑)・人参・しめじ・キャベツ・かまぼこ・うどん麺・だしかつお・醤油・塩・片栗粉、バナナ	わかめおにぎり お茶
7	日					
8	月	身体測定週間	じゃが芋コンソメ スティック	豚肉と根菜のごま煮 わかめと玉葱味噌汁 スイカ	豚肉・天ぷら・人参・ごぼう・蓮根・焼き豆腐・椎茸・里芋・だしかつお・すりごま・醤油・砂糖・酒、わかめ・玉葱(畑)・しめじ・ねぎ・いりこ・味噌、スイカ	青菜のゆかりおにぎり お茶
9	火	有菌とあさん リクエストメニュー	胡瓜スティック	タンダリーチキン 中華春雨サラダ 豆腐とあげとわかめ味噌汁	鶏肉・酒・ケチャップ・豆乳グルト・カレー粉・醤油、春雨・キャベツ・ハム・胡瓜・すりごま・酢・薄口・砂糖・ごま油、豆腐・油揚げ・わかめ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	スティックドーナツ 牛乳 (カミカミの日)
10	水	魚の日	バナナ	アジフライ 野菜炒め わかめ味噌汁 胡瓜納豆	アジ・ホキ・塩・薄力粉・パン粉・揚げ油、キャベツ・ニラ・しめじ・人参・玉葱(畑)・コンソメ・塩、わかめ・小松菜・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃん、胡瓜・納豆・納豆タレ	冷麺 お茶
11	木	鉄骨メニュー 七夕飾りつけ	●うの花クッキー	高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 小松菜とごぼう味噌汁	豚肉・玉葱(畑)・人参・椎茸・高野豆腐・じゃが芋(畑)・こんにゃく・だしかつお・醤油・砂糖、ひじき・ロースハム・キャベツ・人参・すりごま・酢・砂糖・薄口、ごぼう・小松菜・いりこ・味噌・菌ちゃん	ポテトパン 牛乳
12	金		青のりこふき芋	かぼちゃグラタン 青菜ナムル ミニトマト ニラスープ	鶏肉・人参・玉ねぎ(畑)・しめじ・南瓜・マカロニ・コンソメ・豆乳・片栗粉・パン粉・ピザ用チーズ、小松菜・もやし・かまぼこ・すりごま・ごま油・醤油・砂糖、ミニトマト、ニラ(畑)・じゃが芋・鶏がら・塩	バナナケーキ 牛乳
13	土		さやえんどう	お好み焼き バナナ	豚肉・山芋・キャベツ・もやし・人参・薄力粉・かつおだし・お好み焼きソース・削り粉・青のり、バナナ	みかんゼリー お茶
14	日					
15	月		さつまいも	伴三絲 天ぷらと南瓜煮物 わかめみそ汁	鶏ささみ・春雨・人参・胡瓜・木耳・レタス・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油、天ぷら・南瓜・すりごま・カツオだし・醤油・砂糖、豆腐・わかめ・もやし・いりこ・味噌・菌ちゃん	そばろおにぎり お茶
16	火		バナナ	胡麻鶏照り焼き 青のりこふき芋 春雨スープ ミニトマト	鶏肉・すりごま・醤油・砂糖・ニンニク、青のり・じゃが芋・塩、鶏肉・春雨・玉葱(畑)・人参・キャベツ・かまぼこ・鶏がら・薄口・ごま油、ミニトマト	どら焼き お茶
17	水	魚の日	塩きゅうり	魚のしそ焼き もやしごま和え 南瓜とあげ味噌汁 ミニトマト	ホキ・生姜・玉葱(畑)・青しそ(畑)・醤油・酒、もやし・キャベツ・豆苗・かまぼこ・すりごま・醤油・砂糖、南瓜・油あげ・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ミニトマト	フライドポテト 牛乳 (カミカミの日)
18	木	鉄骨メニュー	マカロニあべかわ	豚肉と厚揚げの甘辛炒め 小松菜としめじ味噌汁 ひじき納豆	豚肉・厚揚げ・玉葱・小松菜・人参・キャベツ・ニラ(畑)・パプリカ・すりごま・砂糖・醤油・酒、小松菜・しめじ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ひじき・ひきわり納豆・納豆タレ	さつまいもちんすこう 牛乳
19	金	誕生会	●さくふわ せんべい(紫いも)	わかめごまご飯 かりん揚げ オレンジ コールスローサラダ きのこ汁	米・混ぜ込みわかめ・すりごま・鶏肉・ニンニク・生姜・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・醤油・砂糖、オレンジ、ロースハム・レタス・胡瓜・人参・酢・ノンエッグマヨネーズ、玉葱(畑)・しめじ・えのき・かまぼこ・中華あじ・塩	誕生ケーキ 牛乳
20	土		動物ビスケット	豚丼 豆腐味噌汁	豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ・だしかつお・醤油・砂糖、豆腐・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	袋菓子 お茶
21	日					
22	月	鉄骨メニュー	人参スティック	肉じゃが ごま納豆 茄子とわかめ味噌汁	豚肉・玉葱(畑)・人参・じゃが芋(畑)・椎茸・天ぷら・糸こんにゃく・小松菜・だしかつお・醤油・砂糖、すりごま・ひきわり納豆・納豆タレ、茄子・油揚げ・わかめ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ツナと昆布おにぎり お茶
23	火		食パン	鶏肉華風炒め オレンジ 中華スープ	鶏肉・玉葱(畑)・人参・春雨・キャベツ・椎茸・にんにく・パプリカ・ピーマン・砂糖・醤油・ごま油、オレンジ、わかめ・かまぼこ・玉葱(畑)・しめじ・豆腐・中華あじ・すりごま・薄口	ほうれん草ケーキ 牛乳
24	水	魚の日	塩きゅうり	魚ニンニク味噌焼き ミニトマト ごぼう金平 チンゲン菜スープ	ホキ・ニンニク・味噌・砂糖・酒、ミニトマト、ごぼう・人参・きくらげ・ニラ・天ぷら・すりごま・醤油・砂糖、チンゲン菜・しめじ・じゃが芋(畑)・鶏ガラ・塩	サクサクきな粉クッキー 牛乳 (カミカミの日)
25	木	田植え(予定)	青のりこふき芋	和風豆乳ハンバーグ 塩胡麻胡瓜 ミニトマト キャベツスープ	鶏挽肉・鶏レバー・玉葱(畑)・人参・絞豆腐・豆乳・パン粉・醤油・砂糖、塩・すりごま・胡瓜、ミニトマト、キャベツ・しめじ・えのき・長ねぎ・鶏ガラ・薄口	じゃがりこ風スティック 牛乳
26	金	カレーパーティー	●にんじん せんべい	夏野菜カレー フレンチサラダ スイカ	豚肉・玉ねぎ(畑)・人参・じゃが芋(畑)・しめじ・茄子・カレールー、レタス・胡瓜・人参・ツナ缶・すりごま・ごま油・酢・砂糖・塩、スイカ	バナナヨーグルト お茶
27	土		サッポロポテト	焼きそば りんご	豚肉・玉葱(畑)・人参・しめじ・もやし・キャベツ・焼きそば麺・焼きそばソース、りんご	ホットケーキ お茶
28	日					
29	月	鉄骨メニュー 七夕飾りつけ	食パン	厚揚げチリコンカン風 ごま納豆 切り干し大根味噌汁	合挽肉・厚揚げ・じゃが芋・玉葱(畑)・人参・椎茸・トマト・ケチャップ・中華あじ・カレー粉・砂糖・醤油、切り干し大根・油揚げ・小松菜・いりこ・味噌・菌ちゃん、すりごま・ひきわり納豆・納豆タレ	海苔おにぎり たくあん お茶
30	火	災害訓練 プール開き	●おからスナック かぼちゃ味	コロッケ 昆布きゅうり ミニトマト チンゲン菜スープ	合挽肉・じゃが芋(畑)・玉ねぎ(畑)・人参・コンソメ・パン粉・揚げ油、塩昆布・胡瓜、ミニトマト、チンゲン菜・わかめ・かまぼこ・玉葱(畑)・鶏ガラ・塩	みかんサイダーゼリー お茶