

給食だより

令和8年 6月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期になってきました。また、気温・湿度ともに高くなるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。手洗い・うがいを十分に行い、元気にすごしましょう！



6月の季節のメニューは夏です！

今月は夏野菜を使用したラタトゥイユです。

夏野菜である茄子・ズッキーニを使用しています。

なす



種類や調理法が豊富で栄養価も高く、抗酸化作用やカリウムによる健康効果が期待できるため、夏バテ対策や美容・腸内環境の改善にも積極的に取り入れたい野菜です。

ズッキーニ



パスタやトマト煮込みなど洋食を彩る食材として重宝されています。カリウムやビタミンC、βカロテンなど様々な栄養素が含まれています。煮ても焼いても生でも食べられますよ。



食中毒を防ぐための3つの決まり

① 食中毒菌を付けない

食材・手・調理器具に付着した細菌から食品にうつることがあります。手洗いはしっかり行い、まな板や包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。

② 食中毒を増やさない

食品を常温で放置すると菌が増殖します。食品は冷蔵庫などで保存しましょう。



③ 食中毒菌をやっつける(殺菌する)

食品の加熱が不十分な場合、菌が死なないことがあります。

加熱する食品は十分に火を通しましょう。焼く・煮る・蒸す・揚げる・茹でる・炒めるなどの他に電子レンジも利用できます。目安は食品の中心部の温度が75℃1分間以上です。

2歳リクエストメニュー

1日 さばの塩焼き 5日 ぶどうゼリー
11日 醤油ラーメン 22日 フライドポテト
26日 鶏の唐揚げ



6月の目標

よく噛んでよく食べる。
衛生面に配慮する。

今月の予定

8日(月) 保育参観 0歳
9日(火) 保育参観 1歳
10日(水) 保育参観 2歳
17日(水) ホットケーキ作り (3~5歳)
18日(木) たまねぎの皮むき (2・3歳)
22日(月) 寒天つぶし (0~2歳)



2026年 6月 新福島ちどり保育園献立表

		16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	行事食メニュー
		火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	
乳児 期 おやつ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	
	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ
行事		ホットケーキ作り (幼児)	玉ねぎ皮むき (2・3歳)	寒天づくり(2歳) 歯科健診		寒天づくし(乳児) 保育士Week	保育士Week	保育士Week	保育士Week	保育士Week	絵本シアター 保育士Week			ミニ音楽会	
屋 食	☆ごはん 精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ☆ポテト ポテト 20g 食塩 0.1g ☆アスパラの油漬 アスパラ 20g キャベツ 20g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g ☆オニオンスープ 玉葱 30g パセリ 乾 0.1g コンソメ 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆たらのろよん焼き タラ 40g 食塩 0.2g マヨネーズ 4g コーン 3g 濃口醤油 0.2g キャノラ油 0.5g ☆ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ☆キャベツ酢の物 キャベツ 30g きゅうり 10g カツワカメ 1g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ☆大根スープ 大根 10g 人参 5g 青ネギ 2g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉の甘酢焼き 鶏肉 50g 三温糖 9g 穀物酢 4g 濃口醤油 2g ケチャップ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 小麦粉 3g キャノラ油 0.5g ☆納豆 納豆 20g ☆ひじき煮 乾燥ひじき 2.5g キャノラ油 0.2g 水煮大豆 10g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g かつワカメ 15g 油揚げ 生 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆おかか和え ほうれん草 15g 太もやし 25g しめじ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g カツワカメ 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の生姜炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 30g ピーマン 8g 赤パプリカ 3g キャノラ油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆和え物 ほうれん草 10g しめじ 10g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ごま油 0.1g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15g 油揚げ 生 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆たらのあかね焼き タラ 40g 料理酒 0.3g ケチャップ 3g みりん風 2g 薄口醤油 1g 三温糖 0.5g ☆ゆでキャベツ キャベツ 15g 食塩 0.1g ☆かぼちゃサラダ 南瓜 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆豚汁 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g 青ネギ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g ☆白菜おかか和え 白菜 30g しろな 10g 大根 40g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆中華スープ ソフト豆腐 15g えのき 5g 丸鶏がらスープ 1.3g 薄口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉の唐揚げ 鶏肉 50g しょうが おろし 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ☆ゆでブロッコリー ブロッコリー 15g 食塩 0.1g ☆春雨サラダ はるさめ 6g きゅうり 15g 赤パプリカ 3g ロースハム 5g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆中華スープ ブロッコリー 15g 大根 40g キャベツ 10g カツワカメ 0.5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆さばのごま焼き さば 40g 料理酒 1g おろししょうが 0.5g 白ごま(すり) 1.5g 濃口醤油 2g みりん風 2g 三温糖 1g ☆もやし・人参 太もやし 15g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g えのき 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 白ごま(すり) 0.2g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉と大根の甘酢煮 鶏コマ肉 40g 大根 50g 人参 10g 料理酒 2g 三温糖 2g 穀物酢 1g 濃口醤油 2g まびき菜 5g ☆ごま和え しろな 30g 人参 10g えのき 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 白ごま(すり) 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g カツワカメ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g					
	午 後 お やつ	☆バナナ蒸しケーキ ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g キャノラ油 2g 調製豆乳 15g バナナ 10g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ホットケーキ ホットケーキミックス 16g ベーキングパウダー 0.48g キャノラ油 2g 三温糖 4g 調製豆乳 2.64g メーブルシロップ 3.2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆マカロニきなこ マカロニ 12g きな粉 2.5g 三温糖 1.5g 食塩 0.03g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆あじさいゼリー りんごジュース 30g 三温糖 4g 粉寒天 0.25g ぶどうジュース 15g 三温糖 2g 粉寒天 0.15g 水 15g ----- 0g 水 50g 三温糖 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フルーツ バナナ 33.3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フライドポテト がイホト 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 食塩 0.1g あおのり 煮干し 0.1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.25g 三温糖 4g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆かぼちゃのスコーン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 食塩 0.1g キャノラ油 4g 調製豆乳 4g かぼちゃペースト 10g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ツナおにぎり 精白米 35g シーチキン 10g 濃口醤油 0.5g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆お麩ラスク おつゆ麩 2g キャノラ油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆市販おやつ うす焼き 2g ミレービスケット 6g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆じゃがいもたこ焼き風 じゃがいも 50g 小麦粉 5g キャノラ油 4g たこ焼きソース 5g あおのり 煮干し 0.1g 花かつお 0.1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フルーツ バナナ 33.3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。