



6月の献立表



く身の食材
グリーンピース、キャベツ、ごぼう
じゃがいも、キウイ



2026年
練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	1~2歳	3~5歳	
				赤◇血・肉に なる	緑◇からだの調子 を整える	黄◇力や体温と なる	その他					
1	15	月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 塩唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 味噌 煮 干し 昆布だ し	にんにく 生姜 胡瓜 人参 コーン 大根 葉 玉ねぎ キウイ	米 片栗粉 サ ラダ油 マカ ロニノン エッグマヨ ネーズ 麩	料理酒 塩	きなこ蒸しパン(豆乳) 牛乳	小麦粉 ベーキ ングパウダー 砂糖 きな粉 油 豆乳 牛乳	熱量(kcal) 515	557	
2	16	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 味噌汁 オレンジ	あじ 油揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	たまねぎ 人参 ピーマン 生姜 南瓜 えのき 小 松菜 オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	醤油 酢 だ し汁 みりん	ひじき入りもち 牛乳	じゃが芋 片栗 粉 ひじき 油 砂糖 醤油 牛 乳	熱量(kcal) 441	465	
3	17	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 焼きうどん トマトサラダ わかめスープ バナナ	豚肉 かつお 節 わかめ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 胡瓜 ト マト パナナ	うどん 油 ご ま油 砂糖	醤油 塩 酢 野菜スープ コンソメ	そぼろピースおにぎり 麦茶	米 鶏ひき肉 砂糖 料理酒 塩 ごま油 グ リンピース 麦 茶	熱量(kcal) 311	321	
4	虫 歯 予 防 デー	木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 ★虫歯予防デー★かみかみメニュー 御飯 鮭のコーンフレーク焼き かみかみサラダ 味噌汁 パイナップル	マス 豆腐 味 噌 煮干し 昆 布だし	切干大根 人参 胡瓜 万能ねぎ パイン	米 ノンエッ グマヨネーズ コーンフレー ク ごま油 砂 糖	塩 料理酒 中濃ソース 酢 醤油	芋けんぴ 牛乳	さつまいも サ ラダ油 砂糖 牛 乳	熱量(kcal) 490	534	
5	金	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 チリコンカンライス ささみのサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚ひき肉 大 豆水煮 鶏さ さみ ヨーグ ルト スキム ミルク	にんにく たまねぎ トマトピューレ ト 缶 パセリ も やし きゅうり 人 参 パプリカ 大根 葉 白菜 みかん缶	米 押し麦 油 砂糖	カレー粉 ケ チャップ 塩 だし汁 酢 醤油 野菜 スープ コン ソメ	カルシウムトースト 牛乳	食パン ノン エッグマヨ ネーズ 青のり ごま しらす 牛乳	熱量(kcal) 503	545		
6	20	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 そぼろ丼 厚揚げと大根の煮物 味噌汁 バナナ	鶏ひき肉 豚 レバー 厚揚 げ 味噌 煮干 し 昆布だし	生姜 コーン ほ つれん草 大根 人参 グリンピ ース えのき た まねぎ 大根葉 バナナ	米 油 砂糖	醤油 みりん 料理酒	お麩ラスク(乳なし) 牛乳	麩 油 砂糖 牛 乳	熱量(kcal) 478	530	
8	22	月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 たらのみそマヨ焼き 切干大根とツナの和え物 すまし汁 パイナップル	たら 味噌 ツ な わかめ かつ お節	切干大根 人参 小松菜 パイン	米 ノンエッ グマヨネーズ 片栗粉 油 砂 糖 麩	塩 料理酒 醤油	さくさくクッキー 牛乳	小麦粉 米粉 砂糖 バター 牛乳	熱量(kcal) 508	545	
9	23	火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 鶏肉のガーリック焼き コロコロチーズサラダ 野菜スープ バナナ	鶏肉 チーズ	にんにく コーン 人参 胡瓜 大根 万能ねぎ 玉ねぎ バナナ	米 砂糖 油	醤油 みりん 酢 塩 野菜 スープ コン ソメ	ビーフン炒め 牛乳	ビーフン 油 ツナ たまねぎ 人参 キャベツ 鶏ガラスープ の素 醤油 ご ま油 牛乳	熱量(kcal) 424	458	
10	24	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 ポークカレー ツナサラダ 豆腐のスープ 黄桃ヨーグルト	豚肉 豆乳 ツ な 豆腐 ヨー グルト スキム ミルク	にんにく 生姜 トマト缶 人参 たまねぎ キャベ ツ 胡瓜 ほうれ ん草 黄桃缶	米 押し麦 油 じゃが芋 ご ま油 砂糖	野菜スープ カ レールウケ チャップ ウス ターソース 酢 塩 コンソメ 醤油	豆乳くずもち 牛乳	豆乳 砂糖 片 栗粉 きな粉 牛乳	熱量(kcal) 502	549	
11	25	木	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 食パン チキンのトマトソース掛け ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ	鶏肉 ウイン ナー	トマト缶 玉ねぎ にんにく たまねぎ パセリ 小松 菜 人参 オレン ジ	食パン 米粉 油 砂糖 じゃ が芋	塩 ケチャッ プ 醤油 野 菜スープ コン ソメ	チーズおかかおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ 醤油 麦茶	熱量(kcal) 434	462	
12	26	金	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 鶏肉と納豆のスタミナ丼 きゅうの梅マヨ和え 味噌汁 キウイフルーツ	納豆 鶏肉 油 揚げ 味噌 煮 干し 昆布だ し	玉ねぎ 人参 に んにく 生姜 グリーンピース 胡瓜 もやし コーン ねり梅 なめこ 万能ねぎ キウイ	米 押し麦 ご ま油 ノン エッグマヨ ネーズ 砂糖	醤油 みりん 料理酒	フルーツミルクゼリー 麦茶	みかん缶 パイ ン缶 牛乳 ス キムミルク ア ガー 砂糖 麦 茶	熱量(kcal) 394	410	
13	27	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 和風サブグティ 白菜とひじきの和え物 野菜スープ バナナ	豚ひき肉 かつ お節 ひじ き	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 ほうれん草 大根 葉 大根 パナナ	サブグティ 油 片栗粉 砂 糖	醤油 料理酒 塩 野菜ス ープ コンソメ	たぬきおにぎり 麦茶	米 揚げ玉 青 のり 醤油 み りん 麦茶	熱量(kcal) 419	458	
18	30	木・火	18日 蒸し野菜(にんじん) 牛乳 30日 蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え 味噌汁 パイナップル	さば 納豆 味 噌 煮干し 昆 布だし	小松菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ 万能ねぎ パイ ン	米 砂糖	塩 料理酒 醤油	18日 芋けんぴ 牛乳 30日 カルシウムトースト 牛乳	さつまいも サ ラダ油 砂糖 牛 乳	熱量(kcal) 496	539
19	金	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 チリコンカンライス ささみのサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚ひき肉 大 豆水煮 鶏さ さみ ヨーグ ルト スキム ミルク	にんにく たまねぎ トマトピューレ ト 缶 パセリ も やし きゅうり 人 参 パプリカ 大根 葉 白菜 みかん缶	米 押し麦 油 砂糖	カレー粉 ケ チャップ 塩 だし汁 酢 醤油 野菜 スープ コン ソメ	★梅雨のおやつ あじさいゼリー 牛乳	ぶどうジュ ース アガー 砂 糖 ゼリーの素 牛乳 スキムミ ルク	熱量(kcal) 496	540		
29	月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 焼肉丼 高野豆腐のツナ煮 味噌汁 キウイフルーツ	豚肉 高野豆 腐 ツナ 油揚 げ 味噌 煮干 し 昆布だし	にんにく 玉ねぎ パプリカ 小松 菜 人参 グリンピ ース 大根葉 キウ イ	米 押し麦 油 ごま 砂糖 片 栗粉 麩	醤油 みりん 料理酒 だし 汁	黒ごま蒸しパン(豆乳) 牛乳	小麦粉 ベーキ ングパウダー 砂糖 ごま油 豆乳 牛乳	熱量(kcal) 540	585		

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ポロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2026年6月号

梅雨入りの便りが届く季節となりました。どんよりとした空模様が続きますが、雨音を楽しみながら過ごしましょう。今月は、湿度が高くなる時期に気を付けたい衛生管理や、旬の食材などについてお伝えします！

一生モノの「歯」を作ろう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。乳歯の時期からよく噛む習慣は、将来のキレイな歯並びや、健やかな成長に繋がります。ご家庭で工夫できるポイントとしては、水分で流し込みながら食べる癖をつけないようにすることや、ごぼうやれんこん、厚揚げなどの弾力のある「かみかみ食材」を献立に加えることです。できることから少しずつ取り組んでみましょう！



食中毒予防のための『3つの約束』

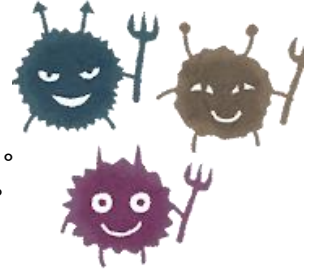
気温と湿度が上昇する6月は、細菌が最も活発に繁殖する時期です。園でも調理器具の消毒を徹底していますが、ご家庭でも以下の3つを再確認してみましょう。

①「菌をつけない」

帰宅後や調理前はもちろん、「生の肉や魚を触った後」には必ず石鹸で指の間や手首までしっかり洗い、清潔なタオルで拭きましょう。

②「菌を増やさない」

細菌は水分と栄養、そして20℃～50℃の適度な温度で爆発的に増えます。作った料理は常温で放置せず、すぐに食べない場合には冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫に詰め込みすぎると冷却効果が落ちるので、7割収納を心がけましょう。



③「菌をやっつける」

ほとんどの菌は加熱に弱いです。中心部が75℃で1分以上加熱していることが目安です。特にハンバーグなどは中心まで加熱出来ているのかわかりにくいので、肉汁が透明になるまでしっかり火を通しましょう。

旬を味わう！梅雨の不調を吹き飛ばす食材

湿度が多いこの時期は、体がだるくなったり、食欲が落ちたりしがちです。そんなときこそ「旬の食材」が助けてくれます。

きゅうり・トマト

これらは「食べる水分」と言われるほど水分が豊富で、カリウムが体にこもった熱を逃がしてくれます。冷やしてそのままや、酢の物にするのがおすすめです。

アジ（鰯）

6月のアジは脂がのって一番美味しい時期です。脳の成長に欠かせないDHAや、骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。

梅干し

梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復だけでなく、唾液の分泌を促して消化を助ける働きがあります。

アジの梅みそ焼き

材料（約4人分）

アジ…4切
白味噌…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
梅干し…2個
みりん…小さじ1

【作り方】

- ①アジは軽く洗って水気を切り、天板に並べる。
- ②梅干しは種を取って包丁でたたき、味噌、しょうゆ、みりんを入れて混ぜる。
- ③②を①に塗る。
- ④200℃のオーブンで様子をみながら15分程度焼く。



梅みそにすることで、酸っぱさがやわらぎお子さまも食べやすくなります。

