



2026年6月 給食献立表

※食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

りせ橋本こども園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1月	ごはん ミートオムレツ いんげんのかレーンテー 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・粉チーズ・ベーコン・油揚げ	・精白米・油・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・さやいんげん・キャベツ・人参 ・大根・小松菜・わかめ・オレンジ	牛乳 小豆入り蒸しパン
2火	ごはん 鶏肉となすのトマト煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ キャベツのスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・かにかまぼこ・ゼラチン ・牛乳・油揚げ	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・ごま	・なす・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・キャベツ・小松菜・人参	牛乳 こぎつねおにぎり
3水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のスープ ひとくちゼリー	ミレービスケット	・豚挽肉・豆腐・ロースハム ・牛乳・たまご・ヨーグルト	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・春雨・ごま	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・胡瓜 ・大根・小松菜・しめじ・レーズン	牛乳 ヨーグルトの ホットケーキ
4木	ひじきご飯 あじの雨笠漬 胡瓜の浅漬け 切り干し大根の味噌汁 牛乳ゼリー	クラッカー	・あじ・生揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま・薄力粉 ・砂糖・バター・コーンフレーク	・ひじき・えだまめ・玉ねぎ・人参 ・ピーマン・胡瓜・キャベツ・切干大根 ・小松菜・れんこん・長ねぎ	牛乳 シリアルクッキー
5金	味噌うどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのごま和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・油揚げ・竹輪 ・牛乳・たまご	・うどん・薄力粉・油・ごま ・砂糖・食パン	・人参・長ねぎ・白豆・あおのり ・ブロッコリー・みかん缶・もも缶	牛乳 パンプティング
6土	キーマカレー バナナヨーグルト ほうれん草ともやしのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・源氏パイ	・玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・トマト缶 ・バナナ・ほうれん草・えのき・もやし	牛乳 源氏パイ
8月	ごはん 肉じゃが カラフルサラダ 青梗菜の味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・チーズ・生揚げ ・牛乳・豆乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・黒砂糖	・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・トマト・胡瓜・コーン・青梗菜 ・しいたけ・わかめ	牛乳 きな粉プリン
9火	ごはん 鶏肉つくね キャベツの梅おかか和え 青菜とたまごの味噌汁 カルピスゼリー	りんごのゼリー	・鶏挽肉・豆腐・脱脂粉乳 ・かつお節・たまご・ゼラチン ・牛乳・ロースハム・チーズ	・精白米・ごま・パン粉・片栗粉 ・砂糖・春巻きの皮	・長ねぎ・生姜・キャベツ・人参・梅干し ・小松菜・玉ねぎ・えのき	牛乳 春巻きブリト
10水	ロールパン 鮭のチーズパン焼 胡瓜と鶏肉のサラダ じゃが芋とベーコンのスープ バナナ	ミレービスケット	・さけ・粉チーズ・鶏肉 ・ベーコン・牛乳・かつお節	・ロールパン・薄力粉・パン粉 ・バター・油・砂糖・じゃがいも ・精白米・ごま	・胡瓜・人参・レモン果汁・玉ねぎ ・いんげん・バナナ・青のり	牛乳 天かすおにぎり
11木	あじさいおにぎり 鶏肉のみそ焼き かえるチップス ポテトサラダ もやしのスープ フルーチェ	クラッカー	・鮭フレーク・鶏肉・ツナ缶 ・牛乳・ゼラチン	・精白米・砂糖・ぎょうざの皮 ・油・じゃがいも・さつまいも ・マヨネーズ・フルーチェ	・青ねぎ・生姜・もやし・えのき・小松菜 ・人参・ぶどうジュース	牛乳 あじさいゼリー
12金	ルーローハン もやしの中華和え 春雨スープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・うずらのたまご ・鶏肉・牛乳・たまご	・精白米・ごま油・砂糖・片栗粉 ・春雨・ごま・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・竹の子・にんにく・生姜・小松菜 ・人参・もやし・わかめ・いんげん	牛乳 パイナップル ホットケーキ
13土	スパゲティミートソース ツナとブロッコリーのサラダ じゃがいもの豆乳スープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ツナ缶・豆乳 ・ウインナーソーセージ ・牛乳・クリーム	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃがいも・食パン	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・コーン ・ブロッコリー・キャベツ・人参 ・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
15月	ごはん ホークチャップ ひじきサラダ 青菜とえのきのスープ オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・バター・マヨネーズ ・砂糖・ごま・さつまいも	・玉ねぎ・キャベツ・ひじき・人参 ・ほうれん草・えのき・オレンジ	牛乳 スイートポテト
16火	ごはん かに玉風たまご焼き もやしの中華和え 豆腐とわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・たまご・かにかまぼこ ・豆腐・油揚げ・ゼラチン ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・ごま・バター ・ホットケーキミックス・じゃが芋	・竹の子・長ねぎ・乾しいたけ・もやし ・ほうれん草・人参・しめじ・わかめ ・ぶどうジュース	牛乳 野菜の パウンドケーキ
17水	食パン カレーチキン さっぱりマカロニサラダ 白菜の豆乳スープ メロン	ミレービスケット	・鶏肉・ウインナーソーセージ ・豆乳・牛乳・たまご ・クリーム	・食パン・砂糖・片栗粉 ・マカロニ・油・薄力粉 ・ホットケーキミックス	・キャベツ・胡瓜・人参・白菜・小松菜 ・クリームコーン・メロン・パイン缶	牛乳 麗生白ココア カップケーキ
18木	ごはん 魚の西京焼き きんぴらごぼう けんちん汁 バナナ	クラッカー	・パンガシウス・豚肉・油揚げ ・牛乳・豚肉	・精白米・砂糖・ごま油・ごま ・マカロニ・バター	・ごぼう・人参・いんげん・小松菜・大根 ・長ねぎ・しめじ・バナナ・玉ねぎ ・ピーマン	牛乳 マカロニナポリタン
19金	ちゃんらー 豆腐チヂミ 野菜のおかか和え 牛乳ゼリー	たべっこペイビー	・豚肉・かまぼこ・豆腐 ・かつお節・牛乳・ゼラチン ・しらす	・中華めん・お好み焼き粉 ・砂糖・ごま油・片栗粉・精白米 ・ごま	・もやし・青ねぎ・玉ねぎ・人参・にら ・ブロッコリー・トマト・小松菜	牛乳 しらすと青菜の おにぎり
20土	タコライス キャベツと鶏肉のスープ ヨーグルト	ハイハイせんべい	・合い挽き肉・チーズ・鶏肉 ・ヨーグルト・牛乳・鮭フレーク	・精白米・砂糖・油・ごま	・玉ねぎ・レタス・トマト・キャベツ ・人参・小松菜	牛乳 鮭おにぎり
22月	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのサラダ キャベツの味噌汁 ひとくちゼリー	野菜せんべい	・豆腐・豚肉・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・しらたき・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・食パン・薄力粉 ・バター	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参・南瓜 ・胡瓜・レーズン・キャベツ・えのき	牛乳 メロンパントースト
23火	ごはん スパニッシュオムレツ にんじんサラダ コンソメスープ バナナ	りんごのゼリー	・ベーコン・チーズ・たまご ・牛乳	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・薄力粉・砂糖	・玉ねぎ・ほうれん草・人参・キャベツ ・水菜・レモン果汁・白菜・しめじ ・わかめ・バナナ	牛乳 ココアクッキー
24水	ごはん 鶏の梅照り焼き ひじきの炒め煮 青菜ともやしの味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・油揚げ・竹輪・ゼラチン ・牛乳・脱脂粉乳・たまご	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス・バター	・梅干し・ひじき・人参・グリーンピース ・もやし・えのき・小松菜 ・ぶどうジュース	牛乳 マーマレード マフィン
25木	食パン チリコンカン ツナとブロッコリーのサラダ キャベツと人参のスープ 牛乳ゼリー	クラッカー	・豚挽肉・水煮大豆・ツナ缶 ・ウインナーソーセージ・牛乳 ・ゼラチン	・食パン・砂糖・油・精白米	・にんにく・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・ブロッコリー・コーン ・キャベツ・青ねぎ	牛乳 チャーハンおにぎり
26金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・ウインナーソーセージ	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・コッペパン	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・みかん缶・もも缶・パイン缶 ・レタス	牛乳 ホットドッグ
27土	ピビンバ 中華きゅうり 生揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・ごま・食パン	・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし ・人参・コーン・胡瓜・玉ねぎ・白菜	牛乳 ジャムサンド
29月	ごはん ニラ玉風卵焼き 胡瓜の中華和え 大根のスープ オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・豆乳・たまご・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・じゃがいも・バター・片栗粉	・人参・玉ねぎ・にら・胡瓜・わかめ ・大根・しめじ・小松菜・オレンジ	牛乳 じゃがいももち
30火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 青菜とえのきのごま和え かきたま汁 ひとくちゼリー	りんごのゼリー	・生揚げ・豚肉・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・ごま油・砂糖・ごま ・片栗粉・マカロニ	・人参・玉ねぎ・ピーマン・小松菜 ・えのき・もやし・水菜	牛乳 マカロニきなこ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児標準栄養素	450kcal	14.6g	10.0g	15mg	1.4mg	135μg	0.14mg	0.23mg	14mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養素	492kcal	17.7g	13.3g	203mg	1.7mg	159μg	0.29mg	0.31mg	21mg	3.0g	1.7g
幼児標準栄養素	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.6mg	158μg	0.18mg	0.32mg	19mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養素	574kcal	21.3g	18.2g	233mg	2.1mg	199μg	0.36mg	0.39mg	26mg	3.7g	2.0g

食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 6月号】

気温と湿度が上昇し、夏の気配を感じられるようになりました。蒸し暑くなるこの時期から食中毒菌の繁忙期に入り、調理後の食材が傷みやすくなります。調理するときはしっかり加熱し、できたら早めに食べたり冷蔵庫で保存したり、食材の取り扱いに注意しましょう。

食中毒を予防しましょう

食中毒は「細菌」と「ウイルス」が食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。この時期の食中毒は「細菌」を原因としているものが多く、これらは加熱により死滅すると言われていますが、調理後常温で放置しておくとも再び菌が増えるものもあります。調理後は早めに食べましょう。

食中毒予防の3原則

① つけない

- 手洗いの励行
※手洗いは食中毒予防の基本!
- 調理器具の洗浄、殺菌
- 調理場内の整理整頓

② 増やさない

- 適切な温度管理
(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下。保温は65℃以上)
- 調理後は速やかに食べる
- 調理済み食品は室温で放置しない

※冷蔵庫内の詰めすぎには注意。7割程度が目安です。

③ やっつける

- 加熱処理
(食品は中心温度が75℃で1分以上の加熱が必要。ノロウイルスは85~90℃で90秒以上の加熱が必要。)

8020運動



80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動です。健康な歯を保つためには歯磨きはもちろん、よく噛むことも大切です。噛む回数が増えると唾液の分泌が促されて、虫歯や歯周病の予防や肥満防止、脳の活性化にもつながります。

6月は食育月間です

「食育」とは様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことを目指しています。幼児期は食習慣や食に対する考え方の基礎が身につく大事な時期です。ご家庭でも普段の食事や生活の中でできることを取り組んでいただきたいと思います。

《食事のお手伝い》

- *一緒に買い物に行く
- *一緒に調理をする
- 野菜をちぎる・お米を研ぐ
- *盛り付けを完成させる

《食事中》

- *家族で食事をする
- *食器を正しく配膳する
- *食事の挨拶をする

《生活の中で》

- *家庭菜園を楽しむ
- *食べ物に関する本を読む
- *生活リズムを整える

今月の行事食

4日 8020献立

ひじきごはん
アジの南蛮漬け
胡瓜の浅漬け
切干大根の味噌汁
牛乳ゼリー

おやつ：シリアルクッキー

11日 あじさい献立

あじさいおにぎり
鶏のみそ焼き
かえるチップス
ポテトサラダ
もやしのスープ フルーチェ

おやつ：あじさいゼリー

ご当地ラーメンを食べよう

福岡県 ちゃんらー



戦後の食糧難の時代に北九州市門司港で働く人々のために安価に作れボリュームのある麺料理として発明されたちゃんらーはうどんの出汁にちゃんぽんの麺を合わせたうどんでもない、ラーメンでもない不思議なB級グルメだそうです。19日提供予定