



令和8年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	月	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク
2	火	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲティ チキンナゲット じゃが芋のチーズ煮 ジュリエンスープ	麦茶 あじさいゼリー
3	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ クリームシチュー	麦茶 炊き込みおにぎり
4	木	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 切干大根のサラダ かきたま味噌汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 おかし
5	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭の塩焼き 筑前煮 ひきわり納豆 じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 おふラスク
6	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
8	月	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 焼き餃子 のり酢和え パナナ	牛乳 アップルパイ
9	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーと卵のサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 チャーハン
10	水	牛乳 おかし	ごはん	時計ごはん 五目卵焼き 小松菜のしらす和え なめこ汁	ヤクルト おかし
11	木	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 シュウマイ 中華風コーンスープ オレンジ	牛乳 さつまいも蒸しパン
12	金	牛乳 おかし	ごはん	もうかさめのケチャップ和え 鶏肉と高野豆腐の煮物 肉団子スープ	牛乳 ツナサンド
13	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
15	月	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク
16	火	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲティ チキンナゲット じゃが芋のチーズ煮 ジュリエンスープ	麦茶 あじさいゼリー
17	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ クリームシチュー	麦茶 炊き込みおにぎり
18	木	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 切干大根のサラダ かきたま味噌汁 白桃缶	牛乳 おかし
19	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭の塩焼き 筑前煮 ひきわり納豆 じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 おふラスク
20	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
22	月	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 焼き餃子 のり酢和え パナナ	牛乳 アップルパイ
23	火	牛乳 おかし	ごはん	オムライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのごまマヨサラダ ミネストローネ	麦茶 ケーキ
24	水	牛乳 おかし	ごはん	時計ごはん 五目卵焼き 小松菜のしらす和え なめこ汁	牛乳 おかし
25	木	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 シュウマイ 中華風コーンスープ オレンジ	牛乳 さつまいも蒸しパン
26	金	牛乳 おかし	ごはん	もうかさめのケチャップ和え 鶏肉と高野豆腐の煮物 肉団子スープ	牛乳 ツナサンド
27	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
29	月	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ とうもろこしスープ いちごゼリー	牛乳 おかし
30	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーと卵のサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 チャーハン

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	587kcal
タンパク質	22.1g
食塩	1.9g





給食だより

はなもも保育園

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。規則正しい生活を心がけ、毎食しっかりと食べて体調を整えましょう。

6月は食中毒が起こりやすい時期でもあります。給食室でも引き続き衛生管理の徹底をして参ります。



食中毒予防の三原則



食中毒予防の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の見た目や味などの外見的变化ではわからない場合も多いので日頃から予防に努めましょう。

①清潔・洗浄・手洗い（菌をつけない）

食事の前やトイレの後、料理する前は必ず石鹸でしっかりと手洗いし、流水で十分に洗い流す。

②低温管理・乾燥（菌をふやさない）

野菜や肉などの生鮮食品は新鮮なものを選び、持ち帰ったらすぐに冷蔵（冷凍）庫に入れる。調理後はできるだけ早く食べる。

③加熱・消毒（菌をやっつける）

調理器具類は清潔に！まな板は野菜用・魚肉用で区別する。調理の際は中心部までしっかりと加熱する。



歯を大切に



6月の4日～10日は歯と口の健康週間です。6月（む）と4日（し）の語呂合わせで「むし歯予防デー」といわれています。この機会に歯や口の中の健康を見直してみましょう。

虫歯の予防にはよく噛んで唾液を出すことが大切です。はなもも保育園にもいただきますのご挨拶の前に言う魔法のことは『しっかりかみかみ あじわいもぐもぐ ゆっくりごっくん』がありますね。日頃からしっかりとむし歯予防をして、給食をおいしく食べましょう。

6月4日にはかみかみメニューとして「ひじき入りミートローフ」と「切り干し大根のサラダ」をお出しします。よく噛むことを意識してじっくり味わってください。



5月の給食の様子



5月の給食は、端午の節句にちなんでこいのぼりメニューを提供しました。今年は手作りミートローフをちくわとコーン、ケチャップでこいのぼり風に変身させると、「すごーい！かわいい」と大喜びでした。おやつにはこいのぼりジャムサンドを提供。こいのぼりの鱗に見立てたいちごとホイップが特に気に入ったようで、「また作って〜」と声をかけてもらえてとても嬉しかったです。6月の給食も楽しみにしててくださいね。



給食レシピ 五目卵焼き



【材料2人分】卵3個 豚ひき肉30g 人参30g 干し椎茸1枚 水60ml 芽ひじき（乾）小さじ2 A（みりん大さじ1 しょうゆ大さじ1） B（塩小さじ1/4 砂糖小さじ1）

【作り方】

- ①ひじきは水につけて戻して刻む。干し椎茸も水60mlにつけて戻し、粗みじん切りにする。戻し汁も取っておく。人参もみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れてよく炒める。ひじきと干し椎茸、人参を加えてよく炒め、Aを入れて味付けし、火を止めて粗熱をとる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、Bを入れてよく混ぜ、2の具と干し椎茸の戻し汁も入れて混ぜる。
- ④フライパンまたは卵焼き器で3を焼いて完成。

★鉄分やカルシウムが摂取できる具沢山の卵焼きです。

