



令和 8 年 6 月 の 献 立 予 定 表



献立作成者

渡邊

東部若葉保育園

日	曜日	主食	副食	おやつ	主 な 材 料			
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	その他
1.15 29	月	ご飯	カジキのみそ焼き 大根のすまし汁 小松菜と油揚げの和え物	牛乳 ピザポテト	牛乳 カジキ 油あげ みそ チーズ ウィナー	じゃが芋 三温糖	小松菜 もやし 人参 舞茸 あさつき 大根 玉葱 ピーマン	だし汁 酒 醤油 ケチャップ
2.16 30	火	チキンカレー	フレンチサラダ トマト ニラともやしのスープ	牛乳 レモンクッキー	牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお節	米 押麦 パター 小麦粉 じゃが芋 グラニュー糖 油 砂糖	ニラ トマト 玉葱 キャベツ 人参 生姜 にんにく パイン缶 胡瓜 もやし レモン	カールウ 酢 食塩 ベーキングパウダー
3 17	水	ナポリタン スパゲッティ	農村サラダ アスパラの唐揚げ 角切りスープ ヨーグルト	牛乳 せんべい あじさいゼリー	牛乳 ヨーグルト 豆腐 ウィナー	スパゲティ 片栗粉 油 砂糖 ジュース せんべい グラニュー糖	玉葱 アスパラ トマト 胡瓜 人参 トマト キャベツ 寒天 コーン缶	酢 醤油 食塩 コンソメ
4 18	木	わかめご飯	豆腐のつくね焼き 白菜のみそ汁 ネバネバ和え(オクラ入り)	牛乳 シュガーバターラスク	牛乳 豆腐 鶏肉 納 みそ かつお節	米 食パン グラニュー糖 パン粉 三温糖 砂糖 油 片栗粉	人参 白菜 もやし キャベツ オクラ 玉葱 ひじき	醤油 食塩
5 19	金	パン	カレイのマヨネーズ焼き コールスローサラダ 筍スープ	牛乳 焼きビーフン	牛乳 カレイ 豚肉 チーズ	パン マヨネーズ ごま油 油 砂糖 ビーフン	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 筍の水煮 ピーマン 葱 マッシュルーム缶 椎茸	醤油 酢 酒 コンソメ 食塩
6 20	土	にゅうめん	鶏肉の唐揚げ風 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節	そうめん 米 片栗粉 油 三温糖	ブロッコリー 玉葱 人参 生姜	だし汁 醤油 酒 みりん
8 22	月	ご飯	ぶりの照り焼き 豚しゃぶごまサラダ 具沢山汁	牛乳 せんべい フルーツゼリー	牛乳 ぶり 豚肉 みそ	米 グラニュー糖 練りごま ごま 砂糖 せんべい	キャベツ 胡瓜 人参 もも缶 寒天 みかん缶 パイン缶 大根 もやし	だし汁 醤油 みりん 酢 酒
9 23	火	時計ご飯	チョレギサラダ さつまいもスティック 三つ葉のすまし汁	牛乳 【広島県】 広島風お好み焼き	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉	米 さつまいも 押麦 砂糖 油 ごま油 中華麺 マヨネーズ 小麦粉	キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき 葱 人参 三つ葉 生姜 海苔 にんにく	だし汁 醤油 みりん 酢 食塩 中濃ソース
10 24	水	みそラーメン	シュウマイ 中華きゅうり ヨーグルト	牛乳 マフィン	牛乳 ヨーグルト 豚肉 豆腐 卵 スkimミルク	中華麺 パター 砂糖 ごま 片栗粉 ホットケーキミックス シュウマイの皮	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 コーン缶 たらこ 生姜 にんにく 椎茸	だし汁 醤油 酒 食塩 みりん
11 25	木	ご飯	チンジャオロース 厚揚げの煮物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 ハムロール	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 ハムロール じゃが芋 ごま 油 片栗粉 砂糖 三温糖	玉葱 筍 ピーマン 人参 生姜 パプリカ	だし汁 醤油 酒 みりん
12 26	金	パン	鮭の洋風野菜あんかけ ブロッコリー コーンポタージュ	牛乳 ステック野菜 昆布おにぎり【富山県】	牛乳 鮭 みそ	パン 米 じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉	人参 ブロッコリー 玉葱 胡瓜 クリームコーン缶 とろろ昆布	コンソメ 食塩 酒
13 27	土	チキン スパゲッティ	ちくわ炒め きゅうりのゆかり和え	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 ちくわ	スパゲティ 砂糖 油 お菓子	胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 のり にんにく ゆかり	コンソメ 醤油 酒 食塩

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g
を基準に献立を作成しています。

- ・ 幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
- ・ 都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。・ 乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造さ



令和8年6月の延長補食予定表

東部若葉保育園



日	曜日	補食内容
1.15 29	月	ピラフ（ウインナー玉葱）
2.16 30	火	塩昆布ご飯（塩昆布）
3 17	水	鮭ご飯（鮭フレーク）
4 18	木	そばろごはん（鶏肉 玉葱）
5 19	金	夕焼けごはん（人参）
8 22	月	ふりかけご飯（青のり ごま）
9 23	火	炊き込みご飯（人参 ひじき）
10 24	水	ごま塩ご飯（ごま塩）
11 25	木	混ぜご飯（ツナ缶 ピーマン）
12 26	金	ゆかりご飯（ゆかり）

- エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- 都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



給食だより

R8.5.29 東部若葉保育園

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、食欲も落ちる頃です。晴れ間には、外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてたくさん食べて元気な体を作りましょう。

～ 郷土料理について ～

食育活動として行っている郷土料理やご当地料理ですが、より、子どもたちに興味を持ってもらえるよう、今年度も、らいおん組の保護者の方々から教えて頂いた郷土料理・ご当地料理を献立に取り入れていきます。

郷土料理と共に、ご家族のその料理にまつわるエピソード等も一緒にお伝えしていきます。今月からスタートします！

今月の郷土料理



Eちゃんのご家族より、【富山県 昆布おにぎり】と【千葉県 みそピーナツ】
Y君のご家族より、【広島県 広島焼き】を教えてくださいました！！

【富山県 昆布おにぎり】・・・おにぎりの外側に、海苔の代わりに“とろろ昆布”をまぶしたものだそうです。

【千葉県 みそピーナツ】・・・香ばしい落花生に甘めの味噌を絡めたもので、甘じょっぱい味わいとカリッとした食感が特徴で、ご飯のおかずやお茶請け、給食に出てくる定番メニューだそうです。

【広島県 広島風お好み焼き】・・・関西のお好み焼きとは、またひと味が違う広島風お好み焼き。生地を薄く伸ばしてその上にキャベツ、豚肉、麺を重ねて焼くのが特徴です。

給食では、【昆布おにぎり】と【広島風お好み焼き】を提供します。

◆◆◆6月は【食育月間】です◆◆◆

「食育」と聞くと、特別な事のように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。

お箸の持ち方、よく噛んで食べる事、食事の前は手洗いをする事など、ご家庭でもできる事から、取り組みましょう。

食事のマナー



「命をいただく」という意味が込められた食事のあいさつ。

食べ物、作ってくれた方に感謝の気持ちを込めて伝えましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。

たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにしましょう。

親子でクッキング



料理を通して、コミュニケーションを楽しみましょう♪「これを、自分で作った！」と満足感を味わうことができます。