

令和8年 6月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	チキンカツ、みそ汁 スパゲティサラダ、果物	ごはん	クラッカー	牛乳 コーンフレーク
2	火	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮	ごはん	サブレ	牛乳 メープルラスク
3 17	水	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 小松菜のお浸し、果物	ごはん	せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
4 18	木	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁、ジャーマンポテト	ごはん	ウエハース	牛乳 あじさいゼリー
5 19	金	ポークカレー、酢じょうゆ和え ヨーグルト、果物	ごはん	あられ	牛乳 カステラ
6	土	煮込みうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ジュース ミルクスティックパン
20	土	保育参観			
8	月	煮魚(赤魚)、みそ汁 ほうれん草のナムル、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 いももち
22	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 いももち
9 23	火	かつおの揚げびたし、みそ汁 ごまよごし	ごはん	塩せんべい	牛乳 ホットケーキ
10 24	水	ハンバーグ、みそ汁 ピーマンのソテー、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 ジャムサンド
25		お誕生日会	ごはん	せんべい	牛乳 ゼリー
11	木	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 小松菜のおかか和え	ごはん	麩菓子	牛乳 豆腐ブラウニー
12 26	金	麻婆豆腐 春雨中華和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 クリームパン
13 27	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	あられ	ピザトースト
15 29	月	肉じゃが、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 アメリカンドック
16 30	火	焼肉、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	クラッカー	牛乳 玄米フレーク菓子



区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	6月の平均	483Kcal	19.9g	15.6g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	6月の平均	391Kcal	20.3g	16.8g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



雨の中、あじさいの花が美しく映える季節となりました



温度・湿度も高くなる季節です。
元気にこの時期を過ごすためにも
体調管理には気を
つけたいものです
ね。睡眠・食事な
ど規則正しい生活
を心がけましょう。



6月は食育月間です

食育とは健康的な生活を送るためにさまざまな経験を通して「食」を営む力を育むことです。ご家庭でも食事づくりを一緒にするなど、楽しく食に関する体験を通して食べ物に関心を持たせ、食の大切さを伝えていきましょう。

食中毒に注意！

梅雨や夏場は細菌性食中毒（サルモネラ、カンピロバクター等）の起こりやすい時期。毎日食べる家庭の食事にも食中毒の危険性が潜んでいます。予防の主なポイントを参考に安全な食事をいただきましょう。



- ①購 入：肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入し、早めに食べ切りましょう。
- ②家庭での保存：冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し、過信しないようにしましょう。
- ③下 準 備：生の肉や魚を切った後はすぐに包丁、まな板などを洗いましょう。
- ④調 理：加熱料理は、十分に加熱しましょう。
- ⑤残った食品：においや色などあやしいと思ったら、思い切って捨てましょう。
- ⑥手 洗 い：調理や食事の前には、石鹸でしっかり手を洗いましょう。



レシピ紹介



鶏肉の梅みそ焼き

【材料】 幼児1人分

- 鶏もも肉 50g
- 塩(下味用) 0.1g
- 小麦粉 1.5g
- 梅肉 2g
- さとう 1g
- みりん 1g
- 味噌 2g

香味野菜と呼ばれる香りがある野菜（しょうが・にんにく・しそ等）や梅干しに含まれる成分には殺菌・抗菌作用の働きを持つものがあります。料理に取り入れて、食中毒予防に役立てましょう！

【作り方】

- ① 梅干しは種を除いて、包丁でたたく。(練り梅でも可)
- ② ①と調味料を合わせておく。
- ③ 鶏肉は食べやすく切り、塩で下味をつけて、小麦粉をまぶす。
- ④ 油を引いたフライパンで鶏肉を焼き、火が通ったら②の調味料を加えてからめる。

最後に小ねぎや干切りのしそなどを加えてもおいしいですよ！

