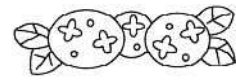


# 令和8年6月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

| 日     | 曜日 | 献立名                                          |                        | 主 な 材 料 名                        |                           |                         |
|-------|----|----------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
|       |    | 昼 食                                          | おやつ                    | 熱や力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                | 体の調子を整えるもの              |
| 1 15  | 月  | 軟飯<br>鶏だんごの照り煮<br>ほうれん草と人参和え物<br>じゃが芋と玉ねぎみそ汁 | タコライス風軟飯<br>キャベツと人参スープ | はいが精米／片栗粉／上白糖／じゃが芋               | 鶏ひき肉／煮干し／味噌／豚ひき肉          | 玉葱／ほうれん草／人参／キャベツ        |
| 2 16  | 火  | 軟飯<br>豆腐チャンプルー<br>ポイル人参<br>チンゲン菜と大根スープ       | チンゲン菜軟飯<br>豆腐すまし汁      | はいが精米／上白糖                        | 木綿豆腐／豚ひき肉／花かつお／出し昆布       | もやし／人参／ちんげん菜／大根／玉葱      |
| 3 17  | 水  | 軟飯<br>肉団子タンドリー風<br>きゅうりナムル<br>わかめスープ         | 人参軟飯<br>じゃが芋と玉ねぎみそ汁    | はいが精米／片栗粉／菜種油／マヨネーズ／ごま油／じゃが芋     | 鶏ひき肉／わかめ／出し昆布／煮干し／味噌      | 玉葱／きゅうり／人参              |
| 4     | 木  | 軟飯<br>鮭の塩焼き<br>大根と人参煮つけ<br>ほうれん草と豆腐すまし汁      | ほうれん草軟飯<br>大根と絹さやスープ   | はいが精米／菜種油                        | 鮭／出し昆布／木綿豆腐／花かつお          | 大根／人参／ほうれん草／絹さや         |
| 18    | 木  | 軟飯<br>鮭の西京焼き<br>ひじきの煮つけ<br>人参とえのき茸すまし汁       | わかめ軟飯<br>いんげんのスープ      | はいが精米／菜種油／上白糖                    | 鮭／西京みそ／干ひじき／わかめ／出し昆布／花かつお | 人参／えのき茸／いんげん            |
| 5 19  | 金  | 軟飯<br>マーボー春雨<br>スティックきゅうり<br>オニオンスープ         | トースト<br>玉ねぎポタージュ       | はいが精米／国産はるさめ／菜種油／上白糖／ごま油／片栗粉／食パン | 豚ひき肉／味噌／豆乳                | 長ねぎ／人参／きゅうり／玉葱／えのき茸     |
| 6 20  | 土  | 軟飯<br>肉団子のソテー<br>コールスローサラダ<br>かぶと人参スープ       | みそ味軟飯<br>玉ねぎすまし汁       | はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖                | 鶏ひき肉／出し昆布／味噌              | 玉葱／キャベツ／粒コーン缶／人参／かぶ     |
| 8 22  | 月  | 軟飯<br>肉団子のくわ焼き<br>シルバーサラダ<br>キャベツとわかめみそ汁     | ゆかり軟飯<br>きゅうりすまし汁      | はいが精米／片栗粉／菜種油／国産はるさめ／マヨネーズ       | 豚ひき肉／わかめ／煮干し／味噌／出し昆布      | 玉葱／きゅうり／人参／キャベツ         |
| 9 23  | 火  | 軟飯<br>鶏団子のケチャップ煮<br>キャベツの煮びたし<br>玉ねぎと人参スープ   | コーン軟飯<br>アスパラみそ汁       | はいが精米／片栗粉／上白糖                    | 鶏ひき肉／出し昆布／煮干し／味噌          | 玉葱／キャベツ／人参／粒コーン缶／アスパラガス |
| 10 24 | 水  | 軟飯<br>クリームシチュー<br>イタリアンサラダ                   | 洋風じゃが芋軟飯<br>トマトスープ     | はいが精米／じゃが芋／菜種油／米粉／上白糖            | 鶏ひき肉／豆乳／ツナ缶               | 玉葱／人参／コンカーム缶／ブロッコリー／トマト |
| 11 25 | 木  | 軟飯<br>むきカレイ照り煮<br>キャベツの納豆和え<br>大根と長ねぎみそ汁     | だいこん軟飯<br>キャベツと人参すまし汁  | はいが精米／片栗粉                        | むきかきい／挽きわり納豆／煮干し／味噌／出し昆布  | キャベツ／大根／長ねぎ／人参          |
| 12 26 | 金  | 軟飯<br>豚肉と野菜のみそ炒め煮<br>じゃが芋煮<br>人参と玉ねぎスープ      | 洋風たまねぎ人参軟飯<br>じゃが芋みそ汁  | はいが精米／菜種油／片栗粉／じゃが芋               | 豚ひき肉／味噌／出し昆布／煮干し          | キャベツ／人参／玉葱              |
| 13 27 | 土  | 軟飯<br>バーベキューミートボール<br>小松菜ともやしごま和え<br>ポテトスープ  | 洋風ツナ軟飯<br>玉ねぎスープ       | はいが精米／片栗粉／上白糖／菜種油／白ごま(すり)／じゃが芋   | 豚ひき肉／ツナ缶                  | 玉葱／人参／小松菜／もやし／キャベツ      |
| 29    | 月  | 軟飯<br>鶏だんごの香味煮<br>もやしときゅうり和え物<br>小松菜のみそ汁     | あおのり軟飯<br>長ねぎと人参すまし汁   | はいが精米／片栗粉                        | 鶏ひき肉／煮干し／味噌／青のり／出し昆布      | 玉葱／長ねぎ／もやし／きゅうり／小松菜／人参  |
| 30    | 火  | 軟飯<br>キャベツハンバーグ<br>人参甘煮<br>玉ねぎとえのき茸スープ       | 洋風キャベツ軟飯<br>キャロットスープ   | はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖                | 豚ひき肉                      | 玉葱／キャベツ／人参／えのき茸         |

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。保育園では、毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。どうぞお楽しみに！！





# あさが食育だより



令和8年6月  
たんぽぽ組

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には体を動かし、規則正しい生活を送りましょう。また、汗ばむ日が多くなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 食中毒に気をつけましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



### 食中毒を防ぐポイント

#### ①つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

#### ②増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

#### ③やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱する。また、調理器具も清潔に保つ。  
\*目安は75℃、1分間以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85～90℃、90秒間以上）

がつ しょくいくげつかん  
**6月は食育月間です!**

食育とは、食に関わるさまざまな経験から、食に関する正しい知識や自分にあった食べ物を選ぶ力を身につけ、健やかに生活できる人を育てることを意味しています。

食べることは生きるために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。ご家庭でもぜひ、普段の食生活をふり返る機会にしてみてください。

### 家庭で取り組める食育

親子でクッキング

親子で買い物

野菜の栽培・収穫

食卓での会話を楽しむ



6月から給食に使用する  
主な食材

ツナ缶

