



令和8年6月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		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	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草とえのき和え物 じゃが芋とキャベツみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 タコライス		はいが精米／上白糖 ／菜種油／じゃが芋	若鶏肉モモ／煮干し ／味噌／豚ひき肉	玉葱／ほうれん草／ 人参／えのき茸／ キャベツ／にんにく
2	火	ごはん 豆腐チャンプルー スナッパえんどう青茹で 大根とチンゲン菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンマフィン		はいが精米／菜種油 ／上白糖／小麦粉	木綿豆腐／豚こま肉 ／花かつお／牛乳／ 豆乳	玉葱／人参／もやし ／スナッパえんどう／ ちんげん菜／大根／ 干しぶどう
16	火	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリーの甘酢和え 大根とチンゲン菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンマフィン		はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉	木綿豆腐／豚こま肉／ 花かつお／牛乳／豆乳	玉葱／人参／もやし／ ブロッコリー／ちんげん 菜／大根／干しぶどう
3	17 水	ごはん タンドリーチキン もやしナムル わかめとえのき茸スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きポテト		はいが精米／マヨドレ ／上白糖／ごま油／ 白ごま(いり)／じゃが 芋／菜種油	若鶏肉モモ／わかめ ／牛乳	にんにく／玉葱／も やし／きゅうり／人参 ／えのき茸
4	木	ごはん 鮭の塩焼き 大根と人参煮物 ほうれん草豆腐すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー せんべい		はいが精米／菜種油 ／上白糖／せんべい	鮭／木綿豆腐／出し 昆布／花かつお／牛 乳／粉かんでん	大根／人参／絹さや ／ほうれん草／もやし ／りんごジュース
18	木	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 わかめと人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 あじさいゼリー せんべい		はいが精米／菜種油 ／上白糖／せんべい	鮭／西京みそ／味噌 ／干ひじき／さつま 揚げ／わかめ／出し 昆布／花かつお／牛 乳／粉かんでん	人参／いんげん／え のき茸／りんごジュ ース／ぶどうジュース
5	19 金	ごはん マーボー春雨 スティックきゅうり オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 しらすトースト		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／マヨドレ	豚ひき肉／味噌／牛 乳／しらす干し	長ねぎ／人参／にら ／きゅうり／玉葱／え のき茸／粒コーン缶 ／パセリ(乾)
6	20 土	ごはん チキンソテー コールスローサラダ かぶと人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち		はいが精米／菜種油 ／上白糖／白ごま(す り)	若鶏肉モモ／牛乳／ 味噌	玉葱／キャベツ／人 参／粒コーン缶／か ぶ
8	22 月	ごはん 豚肉くわ焼き シルバーサラダ キャベツとわかめみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米／菜種油 ／国産はるさめ／マ ヨドレ	豚こま肉／わかめ／ 煮干し／味噌	玉葱／きゅうり／人 参／粒コーン缶／キャ ベツ／えのき茸
9	23 火	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き キャベツの即席漬け コーンと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 アスパラのスパゲッティ		はいが精米／菜種油 ／上白糖／スパゲッ ティ	若鶏肉モモ／牛乳／ ベーコン	玉葱／にんにく／キャ ベツ／人参／粒コーン 缶／アスパラガス
10	24 水	ごはん チキンカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち		はいが精米／じゃが 芋／菜種油／有塩パ ター／小麦粉／上白 糖／片栗粉	若鶏肉モモ／牛乳／ ツナ缶／豆乳／きな 粉	玉葱／人参／ヨーグル ト／ブロッコリー／ト マト
11	25 木	ごはん むきカレイのごま風味 キャベツと杓苳草納豆和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば		はいが精米／菜種油 ／白ごま(すり)／蒸し 中華めん	むきかきい／挽きわ り納豆／刻みのり／ 煮干し／味噌／牛乳 ／青のり	キャベツ／ほうれん草 ／大根／ぶなしめじ ／長ねぎ／人参／も やし
12	26 金	ごはん 豚肉と生揚げみそ炒め 粉ふき芋 もやしと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 キャラットケーキ		はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉／ じゃが芋／小麦粉／ 粉糖	豚こま肉／生揚げ／ 味噌／青のり／牛乳 ／豆乳	人参／玉葱／キャベ ツ／もやし
13	27 土	ごはん バーベキューポーク 小松菜ともやしごま和え ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ツナお好み焼き		はいが精米／上白糖 ／菜種油／白ごま(す り)／じゃが芋／小麦 粉／マヨドレ	豚こま肉／牛乳／ツ ナ缶／花かつお／青 のり	玉葱／小松菜／もや し／人参／パセリ(乾) ／キャベツ
29	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 三色野菜の甘酢和え 小松菜と油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん		はいが精米／ごま油 ／上白糖	若鶏肉モモ／油揚げ ／煮干し／味噌／青 のり	長ねぎ／生姜／もや し／人参／きゅうり／ 小松菜
30	火	ごはん キャベツハンバーグ 人参甘煮 玉ねぎとえのき茸スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミマフィン		はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ 小麦粉／白ごま(す り)／白ごま(いり)	豚ひき肉／牛乳／豆 乳	玉葱／キャベツ／人 参／えのき茸／パセ リ(乾)

★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！！



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
保育園では、出汁を煮干しやかつお節、昆布でとります。
18日(木)は、出汁を活かした献立になっております。
お楽しみに！！

1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 515kcal	エネルギー 555 kcal
たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 21.4 g



あさが食育だより



令和8年6月

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いただけたら幸いです。

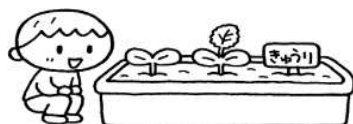
家庭で取り組める食育

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

