



# 6月の給食だより

令和8年度6月  
認定こども園  
あけぼの幼稚園 NO.3



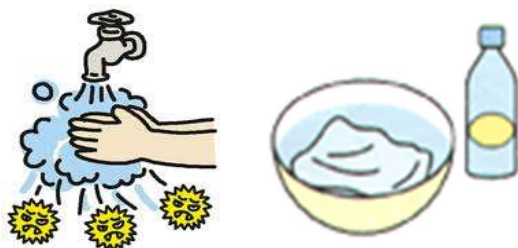
アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節です。気温・湿度共に上がる季節を迎えます。じめじめとした天気が続くこともあり、体調を崩しやすく、さらには食中毒に特に気を付けなくてはならない時期でもあります。食中毒対策や感染症予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使ってきちんとした手洗いを食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



食中毒は、食べ物や手などに付着した細菌やウイルスが体内に入ることによって発生します。衛生管理に注意することはもちろん、子どもたちが下痢や嘔吐などで辛い思いをしないように、食中毒の三原則を確認・実践し食中毒を起こさないように予防しましょう！

### 付けない

- 調理前・食事前は十分な手洗いをする
- タオルや布巾も常に清潔に  
(漂白剤に漬けると消毒できる)
- 清潔な食器や器具を使う



### 増やさない

- 食品はすぐに、冷蔵庫・冷凍庫へ
- 冷蔵庫は詰め込みすぎない
- 肉・魚は汁が漏れないように
- 少しでも怪しいと思ったら捨てる



### やっつける

- 中心部まで加熱は十分に  
(特に肉類の加熱不足は危険)
- 温め直しも加熱は十分に
- まな板や包丁は熱湯をかけて殺菌



1日 (月)	鉄塩せん	マスカットゼリー
2日 (火)	ベビースティック	スティックポテト
3日 (水)	かぼちゃボーロ	バナナ
4日 (木)	赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
5日 (金)	ふんわりソフトせん	煮りんご
6日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
8日 (月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スイートポテト
9日 (火)	花花せんべい	ぶどうゼリー
10日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
11日 (木)	ベビースティック	いもようかん
12日 (金)	赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
13日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
15日 (月)	鉄塩せん	スティックポテト
16日 (火)	ふんわりソフトせん	煮りんご
17日 (水)	かぼちゃボーロ	バナナ
18日 (木)	花花せんべい	あじさいゼリー
19日 (金)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
20日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
22日 (月)	ベビースティック	オレンジスイートポテト
23日 (火)	むらさきいもせんべい	ピーチゼリー
24日 (水)	花花せんべい	バナナ
25日 (木)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
26日 (金)	ふんわりソフトせん	いもようかん
27日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
29日 (月)	かぼちゃボーロ	りんごゼリー
30日 (火)	鉄塩せん	スティックポテト



# めばえ こんだてひょう

<b>1日</b> (月)	・ごはん ・ビーフン汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、キャベツ、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>2日</b> (火)	・おかかごはん ・味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>3日</b> (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>4日</b> (木)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>5日</b> (金)	・人参ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
<b>6日</b> (土)	・ごはん ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>8日</b> (月)	・ごはん ・中華スープ ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
<b>9日</b> (火)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草
<b>10日</b> (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
<b>11日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>12日</b> (金)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>13日</b> (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、春雨、白菜、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>15日</b> (月)	・おかかごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜

<b>16日</b> (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>17日</b> (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>18日</b> (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
<b>19日</b> (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>20日</b> (土)	・ドリア風 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草
<b>22日</b> (月)	・人参ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
<b>23日</b> (火)	・ごはん ・中華スープ ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>24日</b> (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
<b>25日</b> (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>26日</b> (金)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
<b>27日</b> (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
<b>29日</b> (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
<b>30日</b> (火)	・おかかご飯 ・ビーフン汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜

★食材の納品の関係により、献立を変更する場合があります。





# つぼみ こんだてひょう

1日 (月)	・ちらしずし ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干しいたけ、みつば、でんぶ、きざみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒がんも
2日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・あじの塩焼き ・オクラの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒あじ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節
3日 (水)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、えのき、しいたけ、ほうれん草 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ
4日 (木)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、白菜、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油
5日 (金)	・野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、じゃがいも、人参、玉ねぎ、さつまいも、えのき、油揚げ、しめじ、なす、黄桃、生姜、ニンニク ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、ゼリー
6日 (土)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒人参、ちくわ、えのき、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース
8日 (月)	・菜飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、塩昆布 ⇒木綿豆腐、白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ ⇒金時豆
9日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、ブロッコリー ⇒バナナ
10日 (水)	・そばろ丼 ・味噌汁 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、なめこ、油揚げ ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油
11日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・イワシの甘辛煮 ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、えのき、ほうれん草 ⇒いわし ⇒キャベツ、人参、きゅうり、かつお節
12日 (金)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、大根、人参、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ごぼう、ひじき、枝豆、コーン、ほうれん草
13日 (土)	・雑穀ご飯 ・中華スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、えのき、もやし、ほうれん草、わかめ、ごま油 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、しいたけ、筍、ピーマン
15日 (月)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、白いうりごま、塩昆布、かつお節 ⇒人参、大根、キャベツ、なめこ、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ

16日 (火)	・麻婆豆腐丼 ・わかめスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、高野豆腐、白ねぎ、干し椎茸、筍、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒わかめ、人参、えのき、もやし、小松菜、ごま油 ⇒黄桃
17日 (水)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば
18日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さわらの西京焼き ・白菜のごま和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、大根、えのき、干し椎茸、ねぎ ⇒さわら ⇒白菜、人参、ほうれん草、白ごま
19日 (金)	・和風ピラフ ・けんちん汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ
20日 (土)	・ビーフン炒め ・とろみスープ ・パイナップル	⇒ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、白菜、人参、筍、干し椎茸、 ⇒パイナップル
22日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、しめじ、みつば、わかめ ⇒鮭 ⇒キャベツ、人参、コーン、きゅうり、ちくわ、油揚げ
23日 (火)	・お赤飯風 ・豆乳味噌汁 ・切り干し大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒人参、白菜、玉ねぎ、さつまいも、しいたけ、白ねぎ、豆乳 ⇒切り干し大根、人参、枝豆、ツナ
24日 (水)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
25日 (木)	・ゆかりご飯 ・えのきスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ
26日 (金)	・五目うどん ・オクラの和え物 ・バナナ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、かまぼこ、椎茸 ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒バナナ
27日 (土)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・大豆ハンバーグ ・ブロッコリーのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、小松菜 ⇒大豆ハンバーグ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ
29日 (月)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・がんもとひじきの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒大根、人参、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒がんも、ひじき、人参、玉ねぎ
30日 (火)	・お好み焼き風ご飯 ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、キャベツ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、ブロッコリー ⇒黄桃、パイナップル、みかん

★あけぼの幼稚園のだしは、全ていいこと昆布から取っています。

★食材の納品の関係により、献立を変更する場合があります。

