

給食だより 6月号

宗教法人法性寺 道場保育園

2026(令和8)年 6月1日



あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！

食中毒を予防しよう！！

6月～10月にかけて、細菌の活動しやすい気温と湿度が揃うため、食中毒が多く発生します。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、食材はしっかりと加熱してすみやかに食べるように心がけましょう。

【予防方法をおさらい】

- * 野菜は流水でしっかり洗う。
- * 生肉と魚は他の食材に触れないようにする。
- * まな板と包丁は、生肉・生魚等の加熱する食材用と生野菜や調理済みの食品用で2つ以上用意する。
- * 冷凍食品は室温での解凍を避けて電子レンジや冷蔵庫で解凍し、なるべく早く消費する。
- * 食材はしっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意する。



【お誕生会メニュー】

- *十六穀米
- *鶏スペアリブ
(にんにく風味)
- *キャベツのボイル
- *にんじんサラダ
- *豆苗とベーコンのスープ
- *元気ヨーグルト

【おやつ】

- *牛乳
- *パイナップルケーキ



子どもウケ抜群！ シシリアンライス！

佐賀のご当地グルメでご飯にお肉と野菜をのせてマヨネーズをかければ出来上がりの簡単レシピ☆

【材料 子ども4人分】

- 牛肉(切り落とし) 300g
- サニーレタス 5~6枚
- きゅうり 1/2本
- ホールコーン 大さじ3
- 焼肉のタレ 大さじ3~4
- バター 10g
- ご飯 2合
- マヨネーズ 適量

【作り方】

1. サニーレタスは小さくちぎり、きゅうりは小口で薄切りにする。合わせて水にさらし、水気をきって冷蔵庫で冷やす。
2. フライパンを中火で熱して牛肉を入れ、軽く塩とこしょうをして炒める。色が変わって来たら焼肉のタレを加えてからめ、バター10gを加えてざっと炒める。
3. 器にご飯を盛って1を広げ、2をのせる。マヨネーズをかけて完成☆

【焼肉のタレレシピ】

400gのお肉に対して

- りんご(すり) 1/8個
- にんにく(すり) 1かけ
- しょうが汁 大さじ1
- ゴマ 大さじ2~3
- 酒 120cc
- みりん 120cc
- 三温糖 大さじ2
- 濃い口醤油 100cc

【作り方】

1. りんご、にんにくをすっておく。
2. 酒、みりん、三温糖、濃い口醤油を鍋に入れ沸騰させる。
3. 沸騰した2に、1としょうが汁を入れ沸騰させる。
4. 最後にゴマを加えて完成
- 5.

※調味料はお好みで調節して下さい



保育園では、サニーレタスの代わりにキャベツを使い、きゅうりとキャベツはさっと湯がいて使います。焼肉のタレは保育園で手づくりしています。市販の焼肉のタレでも簡単に出来るのでぜひご家庭でも作ってみてください！

2026年度6月 献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	麦ご飯 チキンナゲット にんじんスティック わかめサラダ みそ汁(かぼちゃ) 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 鮭の西京焼き キャベツのボイル ひじきとれんこんの煮物 豆腐とトマトのスープ 無添加かつおふりかけ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 豆腐の中華煮 かぼちゃサラダ きのこ豆苗のスープ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 ポークチャップ シーチキンサラダ きのこと昆布汁 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 鯛の塩こうじ焼き かぼちゃチップス 冬瓜のあんかけ ほうれん草と厚揚げの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	にらチャーハン 豆腐ときのこのすまし汁
3時	牛乳 べったんこパン(きな粉)	牛乳 みたらしもち米団子	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 にら味噌焼きおにぎり	牛乳 豆乳ホットケーキ	さくふわせんべい 野菜スナック
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
昼食	麦ご飯 アジの香味焼き じゃがいもチップス なすとピーマンの味噌汁 すまし汁(えのき) フルーツ(オレンジ)	ポークカレー キャベツとツナの甘酢あえ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 豆腐とにらの炒め物 ささみと千切り大根のごま風 モロヘイヤとえのきの味噌汁 国産野菜ゼリー	照り焼きチキン丼 キャベツのボイル 夏野菜の清まし汁 フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 カレイの磯辺揚げ にんじんスティック 切干大根の煮物 わかめと厚揚げのみそする 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト ソフール	ツナピラフ 玉ねぎのスープ
3時	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 黒糖むしぼん(米粉)	牛乳 ドロップドーナツ	牛乳 にんじんボンデケーキ	牛乳 夕焼けおにぎり	ふわふわチップ人参味 ポテトチップス
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
昼食	麦ご飯 なすと豚肉の味噌炒め ひじきの中華サラダ 須磨のりの清まし汁 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮込み コールスローサラダ 豆腐とわかめのスープ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 まぐろの中華煮 いんげんのごまあえ あおさの味噌汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 あらめの煮物 トマトとえのきの清汁 フルーツ(オレンジ)	シシリアンライス 実だくさんのスープ 国産野菜ゼリー	ガパオライス キャベツスープ
3時	牛乳 コーン焼きおにぎり	牛乳 フライドポテト	牛乳 おかか焼きおにぎり	牛乳 米粉パン(レーズン)	牛乳 野菜入りケーキサレ(米粉)	ふわふわチップ(じゃが芋) 芋けんぴ
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
昼食	十六穀米 鶏スペアリブ ゆでスイートコーン にんじんサラダ 冬瓜とベーコンのスープ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 あじのハンバーグ にんじんスティック 春雨とささみの酢の物 小松菜と豚肉の味噌汁 無添加かつおふりかけ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 カレー肉じゃが きゅうりのナムル 小松菜としめじのすまし 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりとささみの味噌汁 中華スープ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 鮭の南蛮づけ 南瓜と切り昆布の煮物 豆腐とおくらの味噌汁 国産野菜ゼリー	お弁当日
3時	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 人参むしぼん(米粉)	牛乳 和風豆乳もち	牛乳 五平もち	牛乳 にらせんべい	
29(月)	30(火)					
昼食	豚肉と小松菜の中華丼 千切りスープ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 いわしのカレーあげ にんじんスティック ピーマンとじゃがいもの炒め物 小松菜のみそ汁 フルーツ(オレンジ)				
3時	牛乳 抹茶おぐらケーキ	牛乳 ゆでスイートコーン				

延長保育時間の軽食おにぎり

- 月・水 わかめ
- 火・木 昆布
- 金 ゆかり