

2026年度6月 献立表  保育室ピア・ピア

梅雨の時期がやってまいりました。気温の変化が著しく、いつも元気な子どもたちも体調を崩しやすくなります。衣類を調節したり、手洗い・うがいをしたり、健康を心がけましょう。旬の食材を食べてげんきもりもり！！



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15 ・ 29	月	牛乳 ウエハース	ごはん さけの塩焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 じゃがいも入り お好み焼き	牛乳/さけ 油揚げ/豆腐 豚肉	米/薄力粉 油/上白糖 じゃがいも	切干大根/にんじん しめじ/にら キャベツ/あおのり	449 23.2 14.6
2 ・ 16 ・ 30	火	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 フライドポテト ヨーグルト	牛乳/鶏肉 納豆/みそ ヨーグルト	米/油 じゃがいも	もやし/こまつな にんじん/かぼちゃ 長ねぎ	419 21.2 13.4
3 ・ 17	水	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏じゃが きゅうりの塩もみ みそ汁	牛乳 ツナ炊き込みごはん バナナ	牛乳/鶏肉 ツナ/みそ	米/春雨/油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ/にんじん グリーンピース/もやし わかめ/しめじ きゅうり/バナナ	443 19.2 9.3
4 ・ 18	木	牛乳 ビスケット	ポークカレー チーズ入り マカロニサラダ	牛乳 レーズンマフィン	牛乳/豚肉 チーズ	米/片栗粉/油 じゃがいも マカロニ/バター 上白糖/薄力粉	たまねぎ/にんじん きゅうり 干しぶどう	574 20.4 18.9
5 ・ 19	金	牛乳 クッキー	食パン 貝だくさん ミネストローネ かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり たべる煮干し	牛乳/鶏肉 油揚げ/煮干し	食パン/油 じゃがいも 上白糖/米	キャベツ/たまねぎ にんじん/トマト缶 かぼちゃ/きゅうり オレンジ/ひじき	467 19.6 11.6
6 ・ 20	土	牛乳 おせんべい	ごはん ひき肉の中華炒め スープ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳/鶏肉 かつお節	米/ごま油 片栗粉/焼きふ	キャベツ/たまねぎ にんじん/ピーマン わかめ	483 16.6 12.8
8 ・ 22	月	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の唐揚げ コールスロー みそ汁	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉 みそ	米/薄力粉 片栗粉/油 上白糖/ごま	しょうが/キャベツ にんじん/コーン たまねぎ/にら	458 20.5 12.7
9 ・ 23	火	牛乳 おせんべい	ごはん かれいの煮付 切昆布の煮物 アスパラのお浸し みそ汁	牛乳 カレーチャーハン風 おにぎり バナナ	牛乳/かれい ちくわ/豆腐 かつお節/みそ ロースハム	米/上白糖	切昆布/にんじん アスパラガス しめじ/たまねぎ バナナ	430 21.3 7.9
10 ・ 24	水	牛乳 クラッカー	豆ごはん 豚肉のみそ焼き すまし汁	牛乳 しらすわかめうどん	牛乳/豚肉 みそ しらす干し	米/油/上白糖 片栗粉/焼きふ うどん	グリーンピース/長ねぎ たまねぎ/にんじん コーン/ピーマン こまつな/わかめ	396 18.9 9.8
11 ・ 25	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 マカロニとにんじんの きなこ和え オレンジ	牛乳/鶏肉 チーズ/みそ 油揚げ/きな粉	米/油/ごま 上白糖 マカロニ	こまつな/にんじん えのき/キャベツ オレンジ	506 21.4 15.1
12 ・ 26	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 春雨スープ バナナ	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	牛乳/豆腐 豚肉/みそ	米/ごま油 春雨/上白糖 片栗粉/薄力粉 バター	たまねぎ/にんじん チンゲンサイ えのき/バナナ かぼちゃ	553 19.9 16.9
13 ・ 27	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 青菜のおかか和え みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳/鶏肉 かつお節/みそ	米/上白糖 油/焼きふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース こまつな/もやし 塩昆布	477 18.7 10.7

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麹（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麹類は不使用。

※完了期の朝おやつは麦茶と赤ちゃん菓子です。牛乳の提供は保護者と相談の上、進めていきます。

※昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





6月 給食だより



食中毒に注意!

気温が高くなってくる6~10月に多く発生! 温度・湿度・食材(細菌の養分)の条件が揃うと食中毒菌が活動しやすくなります。ピア・ピアでも細心の注意を払い給食を作る環境を整え、調理・提供しています。

ご家庭でも食前の手洗い、食材をよく加熱すること、作った料理は時間を置かずにとるようにしましょう。

☆食中毒予防のポイント☆

冷蔵庫で
すぐ冷やす! よ〜く手洗い!



食材の中心まで火を通す!

✧ごはん前のテーブルもきれいに✧



健康な歯でおいしくごはんを食べよう! 6月4日虫歯予防

虫歯になると痛みを伴うことが多く、食事をおいしくたべられなくなり、よく噛むことができないので消化にも影響が出ます。食後に水やお茶を飲む習慣があるだけで虫歯予防に繋がりますよ!

はみがきイヤー!!!

仕上げみがきができない……そんな時

はみがきの時間がイヤ!! ではなく
楽しい時間になるように工夫してみよう!

例えば……

- はみがきのお歌に合わせてはみがき
- はみがきアプリを使ってみる
- 大人と一緒にはみがきして、お互いに仕上げ磨きしあう
- 歯医者さんごっこしながらはみがき



はみがきのお歌やアプリはネットなどで探してみても!
こどもの興味に合わせたものを選んでね✧



今月は…ピア・ピアの人気メニュー紹介

切干大根の煮物



昆布とかつお節のだしを効かせて薄味に仕上げています。煮込んで柔らかくしても、少しシャキッと食感が残っていてもおいしいですよ♪

<材料> 子ども1人分	
切干大根(乾燥)	4.5g … 3~4cm
にんじん	5g … 2cm短冊
しめじ	5g … 1cm
油揚げ	3g … 細くこまかく
しょうゆ	1.2g
みりん	0.7g
だし汁	50g
} 調味料	

- <作り方>
※切干大根は先に水に戻しておく。
※油揚げはお湯で油分を落としておく。
- ①食材を食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にだしを煮立たせ、切干大根、にんじん、しめじを煮る。野菜が柔らかくなったら油揚げと調味料を加え、さらに煮る。
 - ③食材に味がつき、食べやすい硬さになったら完成☆

だしをとる時間がなかったら
お手軽にだしの素を
使ってOK!



↑手づかみで食べています☆



↑おともだちと一緒にたべて
もっとおいしい楽しい♪



副菜メニューで
1番人気👑