



食事だより

2026年 なかよしすみれ保育園

6月に入り、アジサイの花が色付き始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。一年のうちでおひさまが長く空にいる日、「夏至」がやってきます。本格的な夏が始まるよ！という節目の日です。湿気も多いため暑くなったり、雨に濡れて寒くなったり…体調を崩しやすい季節でもあるので気をつけたいですね。ごはんもおやつもいっぱい食べて、しっかりと栄養を摂りましょう。

食中毒に注意しよう！

梅雨の時期は菌が繁殖するのに適した環境になります。毎年この時期は食中毒が起こりやすくなり、注意が必要です。おかずやごはんなど作ったものはすぐに食べるか、冷蔵冷凍保存するようにしましょう。予防の三原則「つけない(手荒い)、ふやさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」をしっかりと守って予防していきましょう。

食中毒予防の3原則



*旬の食材*きゅうり



きゅうりは6月頃から旬を迎える野菜です。みずみずしく、シャキシャキとした食感が特徴で、暑くなる時期にぴったりの食材です。水分を多く含んでいるため、水分補給にも役立ち、体を冷やす働きがあります。また、カリウムやビタミンC、食物繊維も含まれており、体の調子を整えてくれます。保育園でも、サラダや和え物など、さっぱりと食べられる献立に取り入れています。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食	八幡浜ちゃんぽん(愛媛県) 厚揚げの中華煮	ごはん さわらのしモン風焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	ごはん ミートローフ れんこんサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ビーフンソテー かいわれのすまし汁	ごはん 肉豆腐 ほうれんそうの和え物 わかめスープ	チャーハン カラフルスープ
午後	牛乳・メープル蒸しパン	牛乳・くだもの・お菓子	ほうじ茶・若布おにぎり	牛乳・アメリカンドッグ風ケーキ	牛乳・アップルゼリー	ほうじ茶・お菓子
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)夏まつり
午前	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食	味噌煮込みうどん 高野豆腐の野菜あんかけ	ごはん 鮭のタンドリー風 根菜の甘辛煮 きゅうりのおかか和え えのきのすまし汁	パン トマトシチュー ごぼうサラダ	ごはん 鶏のステーキソース焼き 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	中華どんぶり 具沢山スープ	五目ごはん さつま汁
午後	牛乳・かぼちゃ蒸しパン	牛乳・カップゼリー・お菓子	ほうじ茶・みそ焼きおにぎり	牛乳・シリアルおこし	牛乳・いちも天	ほうじ茶・お菓子
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)誕生日会	20(土)
午前	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食	八幡浜ちゃんぽん(愛媛県) 厚揚げの中華煮	ごはん さわらのしモン風焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	ごはん ミートローフ れんこんサラダ コンソメスープ	ごはん 肉豆腐 ほうれんそうの和え物 わかめスープ	てるてる坊主ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ビーフンソテー かいわれのすまし汁 くだもの	チャーハン カラフルスープ
午後	牛乳・メープル蒸しパン	牛乳・くだもの・お菓子	ほうじ茶・若布おにぎり	牛乳・アメリカンドッグ風ケーキ	牛乳・あじさいゼリー	ほうじ茶・お菓子
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)4歳ふりかけクッキング	26(金)	27(土)
午前	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食	味噌煮込みうどん 高野豆腐の野菜あんかけ	ごはん 鮭のタンドリー風 根菜の甘辛煮 きゅうりのおかか和え えのきのすまし汁	パン・ジャム トマトシチュー ごぼうサラダ	ごはん 鶏のステーキソース焼き 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	中華どんぶり 具沢山スープ	五目ごはん さつま汁
午後	牛乳・かぼちゃ蒸しパン	牛乳・カップゼリー・お菓子	ほうじ茶・みそ焼きおにぎり	牛乳・シリアルおこし	牛乳・いちも天	ほうじ茶・お菓子
	29(月)	30(火)				
午前	ほうじ茶・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等				
昼食	大豆のミートソースパティ チキンサラダ	ごはん 鮭の味噌焼き 鶏と大根の煮物 ブロッコリー ちくわのすまし汁				
午後	牛乳・ライスピザ	牛乳・くだもの・お菓子				

※0歳児クラス〜2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・せんべい等を使用しています。

※ジャムは2〜5歳児に提供しています。

※くだものは旬の物を提供しています。(りんご・みかん等)

※完了食1cmサイズ、普通練習食1.5cm程度に刻んで提供しています。



このマークのついている日はもったいないばあさんの日です。