



6月 食事だより



2026

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	月	バナナ,カル鉄クッキー	御飯,中華スープ,鶏のから揚げ,中華サラダ,バナナ	(手作り)オレンジゼリー
02	火	一口せんべい	御飯,卵豆腐のすまし汁,マーボーなす,にんじんしゅうまい	シューアイス
03	水	ソフトせんべいしょうゆ	カレーライス,福神漬け,ウインナー,フルーツヨーグルト	かみかみ昆布
04	木	キラキラコーンのお星さま	御飯,ビーフ汁,筑前煮,小松菜の納豆あえ	一口ゼリー
05	金	牛乳,やさいコンソメリング	牛乳,コッパン,シチュー,鶏の照り焼き,かぼちゃのサラダ	あまからせんべい
06	土	せんべい		
07	日			
08	月	スイカ,おせんべいサラダ味	御飯,中華スープ,枝豆コロッケ,きゅうりのごま和え,スイカ	(手作り)ジャムサンド
09	火	牛乳,米ボンバー	牛乳,ハヤシライス,ナムル,オレンジ	(手作り)アメリカンドック
10	水	パイナップル,サクサクスナック	炊込みごはん,豆腐のすまし汁,たらのみそ照り焼き,ポテトサラダ,パイナップル	(手作り)ホットケーキ
11	木	野菜ジュース,ビスケット	野菜ジュース,御飯,みそ汁(だいこん・もやし),ハンバーグ,シーチキンサラダ	かりんとう
12	金	チーズスナック	お弁当	ヨーグルト
13	土	ビスケット		
14	日			
15	月	メロン,ふわふわチップ	御飯,大根の澄まし汁,鶏肉の甘辛焼き,トマトとブロッコリーの胡麻チーズ和え	キャラメルクリームどら焼き
16	火	海藻のスナック	わかめ御飯,すまし汁(さつまあげ・白菜),牛肉とごぼうのしぐれ煮,スペイン風オムレツ	フライドポテト
17	水	たまごボーロ	御飯,かまぼこのみそ汁,白身魚のカレームニエル,チャプチェ	(手作り)フルーツカクテル
18	木	スイカ,カリボテスナック	御飯,だいこんのすまし汁,ちくわ磯部揚げ,じゃが芋きんぴら,味付けのり,スイカ	ミレービスケット
19	金	牛乳,ミルクウエハース	牛乳,ミートスパゲティ,えのきのスープ,グリーンサラダ	(手作り)わかめおにぎり
20	土	キラキラコーンのお星さま		
21	日			
22	月	おこめせんべい	御飯,けんちん汁,チーズハンバーグ,パスタサラダ	(手作り)チョコバナナ蒸しパン
23	火	バナナ,こつぶあられ	御飯,すまし汁(小松菜・あげ),白身魚のしょうゆマヨ焼き,ささみの白あえ,バナナ	ブチカステラ
24	水	ひじきあられ	御飯,みそ汁(豆腐・しいたけ),鶏肉のバーベキュー焼き,きんぴらごぼう,ふりかけ	英字ビスケット
25	木	胚芽スティック	お弁当	ドーナツ
26	金	牛乳,オレンジ,お米のリング	牛乳,御飯,みそ汁(たまねぎ,しめじ),ささ身のチーズフライ,マカロニサラダ,オレンジ	せんべい
27	土	スナック	園内研修	
28	日			
29	月	バナナ,せんべい	御飯,五目汁(里芋・ごぼう),さばのみそ煮,もやしの胡麻ドレッシング和え,バナナ	ワッフル
30	火	胚芽スティック	ゆかり御飯,豆腐すまし汁,野菜のかき揚げ,きゅうりとみかんの酢の物	米がし

雨が降ったり上がったり・・・天気の変り変わりが多いこの時期。蒸し蒸しと暑い日が続きますね。食中毒の原因となる細菌も繁殖しやすい時期になります。手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

また、この時期は水分補給にも気を配りたいものです！6月はまだ暑さに体が慣れておらず、梅雨の湿気で「かくれ脱水」や「梅雨型熱中症」が急増する時期です。戸外遊びを楽しむ子どもたちはたくさん汗をかきため、こまめな水分補給が大切です。園では外遊びの前後や活動の合間に水分補給の時間を設けています。喉が渇く前に、コップ半分～1杯(約75～150ml)を15～30分おきに、水やノンカフェインの麦茶で飲ませるのが基本となります。大量に汗をかいたときは水やお茶だけでなく、一時的に子ども用イオン飲料などを与えて塩分も補給しましょう。

さて、戸外遊びを存分に楽しんでいる子どもたち。園庭のプランターで見つけたちょっとした食材に興味津々！『これは給食で使える？』『食べられるの？』と給食室に持ってきてくれます。最近は、小さな発見をきっかけに興味を持ったこと、美味しくてまた食べたいということ…たくさんの事を給食室に伝えに来てくれます。食に関心をもち始めている姿をうれしく感じています。この時間を大切に、食への興味を育てていきたいと思ひます。

水分補給のポイント

☆基本の飲み物

ミネラルを含む麦茶や水が最適です。市販の子ども用イオン飲料や経口補水液は、大量に汗をかいた時や体調不良時の利用にとどめましょう。

☆飲ませるタイミング

起床後、食事中、外遊びの前後、入浴の前後・中、そして就寝前など、生活の節目に必ず水分をとる習慣をつけましょう。

☆量の目安

1日に必要な水分量は「体重1kgあたり約100ml」が目安です(例:体重10kgなら1日1L、食に含まれる水分含む)。一度にたくさん飲ませるのではなく、少しずつこまめに与えるのがポイントです。

梅雨時のお弁当作り



食べ物が傷みやすくなるこの時期。お弁当作りの衛生管理には、特に気をつけましょう！食材には必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずはさけること。おかずの仕切りはレタスなどではなく、アルミや紙のケースで少し冷ましてから詰めるように注意しましょう。急ぐときは保冷剤やうちわを使って冷ますと効果的です。また、ご飯の上に梅干しやゆかり(しそ)のをのせると食中毒を予防する効果があります。

