



みずほ  
こどもえん

# 給食だより 6月

令和8年

## 夏至に食べる物

「夏至に至る」と書いて「夏至」（毎年6月21日頃）。  
「これから本格的な夏が始まります」という意味で、  
1年のうちでもっとも昼の時間が長い日でもあります。

地域によって異なりますが、夏至の時期に  
豊作や健康を願って食べる物があります。  
健康で豊かな人間性をはぐむために、子どもの頃から  
さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。



日・曜日	献立名			おやつ	材料名（アレルギーのお子様は除去食での対応となります）
1 月	ごはん	豆腐汁	とり肉のみそ焼き	牛乳	🍎 コーンマヨマフィン 豆腐汁（大根、人参、玉葱、ゆで筍、豆腐） とり肉のみそ焼き（鶏もも肉、にんにく、生姜） 青菜とちくわ炒め コーンマヨマフィン（小麦粉、BP、牛乳、玉子、サラダ油、コーン缶、ほうれん草）
2 火	ひじきごはん	キャベツのかき玉汁	ポークビーンズ	牛乳	🍎 ごまクッキー ひじきごはん（米、鶏ひき肉、人参、切干大根、ひじき、あげ） キャベツのかき玉汁（キャベツ、玉葱、人参、玉子） ポークビーンズ（豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、煮大豆、トマト缶） ごまクッキー（ホットケーキミックス、バター、牛乳、黒ごま）
3 水	黒パン	中華スープ	魚のみそマヨネーズ焼き	牛乳	🍎 オレンジゼリー 中華スープ（玉葱、もやし、かまぼこ、玉子） 魚のみそマヨネーズ焼き（魚、玉葱、人参、生しいたけ、えのき、ごま） レタス オレンジゼリー（オレンジジュース、アガー）
4 木	ガーリックライス	かぼちゃのみそ汁	レタスとかつお節の塩だれサラダ	牛乳	🍎 ラスク ガーリックライス（米、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、にんにく） かぼちゃのみそ汁（玉葱、人参、かぼちゃ、あげ） レタスとかつお節の塩だれサラダ（レタス、人参、きゅうり、かつお節） ラスク（ロールパン、粉糖）
5 金	ロールパン	わかめうどん	根菜マヨサラダ	牛乳	🍎 ももとりんごのヨーグルト わかめうどん（うどん玉、豚肉、玉葱、人参、わかめ） 根菜マヨサラダ（ごぼう、れんこん、人参、きゅうり） ももとりんごのヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、りんご、黄桃缶）
6 土	ごはん	そうめん汁	カラフル回鍋肉	牛乳	🍎 大学芋 そうめん汁（そうめん、玉葱、人参、かまぼこ、玉子） カラフル回鍋肉（豚肉、キャベツ、人参、生しいたけ、ピーマン、にんにく、コーン缶） 大学芋（さつまいも、黒ごま）
7 日					
8 月	🌱 カエルさんバーガーランチ 🌱			ヤクルトとおかし	カエルさんバーガー（丸パン、魚、きゅうり、ちくわ、レタス、スパゲティ） あじさいサラダ（ササミ、紫キャベツ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶）
9 火	ごはん	ココロ野菜スープ	おさかなバーグ	牛乳	🍎 りんごゼリー ココロ野菜スープ（大根、人参、じゃが芋、コーン缶） おさかなバーグ（イワシミンチ、鶏ひき肉、玉葱、生姜） ブロッコリーのソテー りんごゼリー（りんごジュース、アガー）
10 水	ミートライス	かぼちゃのスープ	ちくわのごま揚げ	牛乳	🍎 小倉トースト ミートライス（米、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン） かぼちゃのスープ（かぼちゃ、玉葱、人参、玉子、コーンクリーム缶） ちくわのごま揚げ（ちくわ、黒ごま） 小倉トースト（食パン、あんこ）
11 木	ロールパン	トマトと玉子の中華スープ	焼きそば	牛乳	🍎 オレンジ寒天 トマトと玉子の中華スープ（トマト、玉葱、チンゲン菜、玉子） 焼きそば（ちゃんぽん玉、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、ピーマン） オレンジ寒天（オレンジジュース、寒天）
12 金	ごはん	呉汁	カレー風味厚焼き卵	牛乳	🍎 焼きドーナツ 呉汁（玉葱、人参、煮大豆、えのき、豆腐、寿司あげ） カレー風味厚焼き卵（豚ひき肉、玉葱、人参、じゃが芋、玉子） キャベツとハムのごまマヨ和え 焼きドーナツ（小麦粉、牛乳、玉子、黒糖、サラダ油、BP）
13 土	わかめごはん	鶏団子と春雨のスープ	もやしのナムル	牛乳	🍎 いちごヨーグルト わかめごはん（米、じゃこ、人参、生姜、わかめ、ごま） 鶏団子と春雨のスープ（鶏ひき肉、しほり豆腐、春雨、玉葱、人参、もやし、小松菜、生姜） もやしのナムル（もやし、ほうれん草、にんにく、黒ごま） いちごヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、いちごジャム）
14 日					
15 月	タコライス	スーミータン	くだもの	牛乳	🍎 きなこ蒸しパン タコライス（米、豚ひき肉、トマト、玉葱、レタス、にんにく、生姜） スーミータン（ハム、玉葱、人参、玉子、コーン缶、コーンクリーム缶） きなこ蒸しパン（小麦粉、きな粉、BP、牛乳、玉子、サラダ油）
16 火	ロールパン	ほうとう	きゅうりと黒ごまのサラダ	牛乳	🍎 バナナヨーグルト ほうとう（うどん玉、鶏もも肉、厚揚げ、かぼちゃ、人参、生しいたけ、里芋、白菜） きゅうりと黒ごまのサラダ（きゅうり、レタス、ちくわ、黒ごま） バナナヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ）
17 水	ふりかけごはん	具だくさんみそ汁	魚の香味焼き	牛乳	🍎 パンプディング ふりかけごはん（米、ふりかけ） 具だくさんみそ汁（玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐） 魚の香味焼き（魚、にんにく、生姜、小葱） おからサラダ パンプディング（食パン、玉子、牛乳、パナラオイル、ジャム）
18 木	かやくごはん	つみれ汁	ひじきとちくわの煮物	牛乳	🍎 豆腐のホットケーキ かやくごはん（米、豚肉、人参、ごぼう、板こんにゃく、生しいたけ） つみれ汁（イワシミンチ、生姜、玉葱、人参、じゃが芋） ひじきとちくわの煮物（ひじき、ちくわ、人参、あげ） 豆腐のホットケーキ（ホットケーキミックス、玉子、牛乳、豆腐、レーズン）
19 金	メロンパン	ジュリエンスープ	コテージパイ	牛乳	🍎 フルーツポンチ ジュリエンスープ（玉葱、人参、キャベツ） コテージパイ（豚ひき肉、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、生しいたけ、粉チーズ） 春雨ソテー フルーツポンチ（バナナ、りんご、みかん缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶、りんごジュース）
20 土	ごはん	五目中華スープ	マーボーなす	牛乳	🍎 ピザまん 五目中華スープ（玉葱、人参、ゆで筍、玉子、春雨） マーボーなす（豚ひき肉、なす、玉葱、生姜） ピザまん（小麦粉、BP、サラダ油、牛乳、豚ひき肉、玉葱、コーン缶、チーズ）
21 日					
22 月	ごはん	すまし汁	もやしハンバーグ	牛乳	🍎 ココアケーキ すまし汁（玉葱、人参、えのき、生しいたけ） もやしハンバーグ（合挽き肉、玉葱、人参、もやし、玉子） ミニトマト ココアケーキ（小麦粉、玉子、バター、BP、純ココア）
23 火	野菜カレー	春雨の酢物	くだもの	牛乳	🍎 あべ川マカロニ 野菜カレー（米、豚ひき肉、にんにく、生姜、じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、ピーマン） 春雨の酢物（春雨、トマト、きゅうり） あべ川マカロニ（マカロニ、きな粉）
24 水	ロールパン	コーンラーメン	ごぼうサラダ	牛乳	🍎 りんご寒天 コーンラーメン（ちゃんぽん玉、豚肉、玉葱、人参、コーン缶） ごぼうサラダ（ごぼう、人参、きゅうり、ツナ缶、すりごま） りんご寒天（りんごジュース、寒天）
25 木	ごはん	和風ポトフ	サバのみそ煮	牛乳	🍎 お好み焼き 和風ポトフ（鶏もも肉、白菜、人参、大根、板こんにゃく、小松菜、しめじ） サバのみそ煮（サバ、生姜） マカロニ炒め お好み焼き（ベーコン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉子、小麦粉、牛乳、天かす）
26 金	玄米ブレッド	野菜スープ	大豆ミートスパゲティ	牛乳	🍎 フルーツヨーグルト 野菜スープ（玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜） 大豆ミートスパゲティ（スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、人参、煮大豆） フルーツヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶）
27 土	中華ピラフ	すり身のすまし汁	磯じゃが	牛乳	🍎 セサミ豆腐ドーナツ 中華ピラフ（米、鶏ひき肉、ムキエビ、玉葱、生姜、生しいたけ、白葱、玉子） すり身のすまし汁（白身魚のすり身、玉葱、人参、しめじ） 磯じゃが（じゃが芋、青のり） セサミ豆腐ドーナツ（ホットケーキミックス、豆腐、ごま、黒ごま）
28 日					
29 月	丸パン	わかめとえのきのスープ	和風チャプチェ	牛乳	プリンとおかし わかめとえのきのスープ（玉葱、人参、えのき、わかめ） 和風チャプチェ（豚肉、生姜、もやし、人参、チンゲン菜、生しいたけ、玉子、春雨）
30 火	ごはん	ベーコンスープ	厚揚げの甘酢あん	牛乳	🍎 ちよぼちよぼココアポーロ ベーコンスープ（ベーコン、玉葱、人参、キャベツ） 厚揚げの甘酢あん（厚揚げ、玉葱、人参、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン） ちよぼちよぼココアポーロ（玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP、純ココア）