



# ごちそうだより

2026.6.1  
ひらた西保育園

蒸し暑い日が増えてきましたね。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをし、お出かけ、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



今月のおべんとうの日は8日(月)です。よろしくお祈りいたします。

## ～よく噛んで食べよう～

保育園では、給食にごぼうやれんこん、きゅうり、わかめ、厚揚げ、切干大根、鶏肉、ししゃもなど噛みごたえのある食材を取り入れています。よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。口の中に食べ物が入っている時は、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よく噛むことによりかかなくなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。ご家庭でも噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょうね。

### <かみかみメニュー>

切干大根の中華和え  
～材料(幼児1人分)～

- 切干大根 7g
- きゅうり 10g
- 人参 8g
- ツナ缶 7g



～作り方～

- ① 切干大根は水で戻し2.3cm長さに切、ゆでる。
- ② ①が柔らかくなったらざるにあげ、水気をしぼる。
- ③ きゅうりは千切りにし、塩もみしておき、人参も千切りにし、ゆでる。
- ④ ③の野菜をしぼり、切干とツナを加え調味料で和える。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前の おやつ	ふかし芋 お茶	せんべい 牛乳	フロッピーのお餅 お茶	マカロニきな粉 牛乳	クラッカー 牛乳	せんべい お茶
昼食	ごはん 肉団子の甘辛煮 もやしサラダ きのこのみそ汁	ごはん 鶏の照り焼き ひじきのナムル 卵豆腐のすまし汁	ごはん 鶏の涼味漬け ポテトサラダ なめこ汁	ごはん ごまのつくね焼き ゆかり和え すまし汁 くだもの	とうもろこしごはん 肉豆腐 春雨サラダ キャベツのみそ汁	お弁当
午後の おやつ	じゃこトースト 牛乳	わかめおにぎり お茶	大塚かぼちゃ 牛乳	夕焼けおにぎり お茶	豆乳もち お茶	ゼリー お茶
午前の おやつ	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
午前の おやつ	糎ふき芋 お茶	ふかし芋 お茶	クラッカー 牛乳	フロッピーのお餅 お茶	せんべい 牛乳	おむぎ お茶
昼食	おべんとうの日 	ごはん サバのごま焼き 塩、ペ和え 豚汁	コッパパン ピーマンの肉詰め おさつサラダ おくらのスー くだもの	ごはん 鶏のポテトサラダ 筑前煮 たまごのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 はんぺんサラダ かぼちゃの煮しめ	お弁当
午後の おやつ	米粉さつま芋ドーナツ 牛乳	ベイワドポテト 牛乳	納豆のおやき お茶	ジャムトースト 牛乳	元氣おにぎり お茶	ヨーグルト お茶
午前の おやつ	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
午前の おやつ	せんべい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	糎ふき芋 お茶	ふかし芋 牛乳	クラッカー 牛乳	せんべい お茶
昼食	ごはん 手羽元の照り焼き アスパラサラダ かきたま汁	ごはん 厚揚げの中華和え おくらのごま和え じゃが芋のみそ汁	ごはん 豚肉のロール焼き じゃこサラダ はんぺん汁	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが なすのみそ汁	誕生会 梅じゃこごはん 鶏の唐揚げ 納豆サラダ とうもろこし汁 くだもの	お弁当
午後の おやつ	米粉さつま芋ドーナツ 牛乳	焼きおにぎり お茶	きな粉トースト 牛乳	おむぎおにぎり お茶	あじさいかん お茶	ゼリー お茶
午前の おやつ	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
午前の おやつ	糎ふき芋 お茶	クラッカー 牛乳	スティック野菜 お茶	マカロニきな粉 牛乳	せんべい 牛乳	おむぎ お茶
昼食	ごはん 大豆ひじき入り ハンバーグ きゅうりの中華和え 貝だくさんみそ汁	ごはん ごぼうサラダ たまごの煮しめ	ごはん 魚の梅焼き 納豆和え おくらのみそ汁	ごはん ぎせい豆腐 切干大根の 中華和え わかめと野菜のすまし汁	カレーライス 和風サラダ 大塚かぼちゃ くだもの	お弁当
午後の おやつ	大塚芋 牛乳	じゃこおにぎり お茶	米粉おやき 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	ピザトースト 牛乳	ヨーグルト お茶
午前の おやつ	28(日)	29(月)	30(火)			
午前の おやつ	ふかし芋 お茶	クラッカー 牛乳				
昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ もやしのみそ汁	ごはん 鶏のコンフレク 揚げ おくらとトマトの おむぎ和え きのこ汁				
午後の おやつ	じゃが芋のガレット 牛乳	フルーツポンチ お茶				