

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



6月は梅雨の季節です。
ジメジメした空気は、身体も気持ち
も不調になりやすいです。
さっぱりした梅やレモンは疲労回復
やリフレッシュにぴったり！
ぜひ試してみてください。

Pickup NEWS part 1

こども園保護者向け試食会のご案内

日程:6月11日(木)

時間:12:00

場所:カフェテリア

人数:10人程

次回は7月7日を予定しております。

過去の試食会の様子をご紹介します！



~6月11日の献立~

- ◇梅ごはん
- ◇かじきと海苔と
チーズの包み揚げ
- ◇カリカリじゃこサラダ
- ◇すまし汁
- ◇アジサイゼリー

Check!

小学校の試食会は7月を予定しております。各校からお知らせいたします。ぜひご参加ください。



K O N D A T E



| 日 | 曜日 | 献立名 | 食べ物の働き | | | エネルギー (kcal) | 長時間保育 補食 | 原材料 | エネルギー (kcal) |
|----|----|--|--|---|--|-----------------|--------------------------------------|---|-----------------|
| | | | 赤色の食べ物 | 黄色の食べ物 | 緑色の食べ物 | | | | |
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | | | |
| 1 | 月 | トマトクリームスパゲティ・ステック野菜・カルピスカン・牛乳 | 牛乳 生クリーム 鶏肉 玉子 寒天 カルピス | スパゲティ 油 パター 小麦粉 砂糖 | トマト にんにく 玉ねぎ だいこん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり にんじん | 387 | オレンジ キャラット 蒸しパン 牛乳 | たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジジュース | 160 |
| 2 | 火 | 塩昆布ごはん・鮭のごま焼き・大根の梅ドレサラダ けんちん汁・マンゴーゼリー | 塩昆布 サケ 油揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム | 米 玄米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく | しょうが だいこん にんじん きゅうり 梅 ほうろねぎ マンゴージュース | 320 | きなこの おふろスク 牛乳 | きなこ 牛乳 鮭 バター 砂糖 | 102 |
| 3 | 水 | ごはん・豚肉の生巻炒め・もやしのごま和え 青菜と豆腐のスープ・ヨーグルト | 豚肉 豆腐 ヨーグルト | 米 油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 片栗粉 | 玉ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり しいたけ さやいんげん チンゲンツァイ | 337 | コーン トースト 牛乳 | チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン | 172 |
| 4 | 木 | 6月の郷土料理 『京都』 まつふた寿司・水菜と大根のたいたん 京風みそ汁・抹茶ミルクゼリー | たまご サバ かまぼこ 生揚げ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳 | 米 砂糖 さといも 黒砂糖 片栗粉 | かんぴょう しいたけ にんじん だいこん さやえんどう 水菜 万能ねぎ | 344 | ふかし芋 牛乳 | 牛乳 さつまいも | 119 |
| 5 | 金 | 麦ごはん・ホキのみそマヨ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 せんべい汁・メロン | ホキ みそ 豚肉 鶏肉 | 米 麦 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 南部せんべい | しょうが ごぼう ねぎ さやいんげん だいこん にんじん こまつな メロン | 318 | 焼きそば 牛乳 | 豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし | 116 |
| 8 | 月 | グリーンピースごはん・厚揚げ(とうふ)の肉みそだれかけ じゃが芋のシャキシャキ和え・五目汁・ほうじ茶のプラマンジェ | 生揚げ 豆腐 豚肉 みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム | 米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 | グリーンピース 玉ねぎ にんにく しょうが だけこの万能ねぎ にんじん きゅうり だいこん しいたけ | 315 | ツナマヨ マフィン 牛乳 | 牛乳 たまご ツナ チーズ 砂糖 マヨネーズ コーン ホットケーキ ミックスマックス | 166 |
| 9 | 火 | ごはん・錦卵・野永シェフの和風コールスロー なすのみそ汁・りんごゼリー | 鶏肉 ひじき たまご ツナ 削り節 生揚げ みそ ゼラチン | 米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも | 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり なす ねぎ りんごジュース | 343 | シュガー トースト 牛乳 | 牛乳 食パン パター 砂糖 | 145 |
| 10 | 水 | 発芽玄米入りごはん・鶏肉のカレー焼き・肉じゃが 具だくさんのスープ・キウイフルーツ | 鶏肉 豚肉 わかめ 生揚げ | 米 玄米 小麦粉 しらたき じゃがいも 砂糖 | にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ しょうが チンゲンツァイ ねぎ キウイフルーツ | 331 | お好み焼き (ごはん) 牛乳 | たまご さくらえび 削り節 青のり 牛乳 小麦粉 きゃべつ | 128 |
| 11 | 木 | 梅ごはん・カジキのりチーズ包み揚げ・カリカリじゃこサラダ すまし汁・あじさいゼリー | カジキ チーズ のり じゃこ 豆腐 寒天 かまぼこ 春巻 | 米 ごま 善善きの皮 油 砂糖 ごま油 | 梅 きゃべつ きゅうり にんじん しめじ みつば ブドウジュース アセロラジュース | 327 | バイクド ポテト 牛乳 | 牛乳 じゃがいも オリーブ油 | 99 |
| 12 | 金 | ピザトースト(ごはん)・コーンサラダ アスパラ入りホワイトシチュー・フルーツのヨーグルトかけ | ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト | 食パン パター 油 じゃがいも 小麦粉 | 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく コーン 玉ねぎ しめじ アスパラガス ミックスマックス | 382 | 鮭おにぎり 牛乳 | サゲのり 牛乳 米 | 177 |
| 15 | 月 | わかめごはん・じゃが芋のコロッケ・お浸し なめこのみそ汁・アセロラゼリー | 炊き込みわかめ ツナ 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン | 米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 | 玉ねぎ こまつな にんじん もやし なめこ ねぎ アセロラジュース | 348 | シリアルバー 牛乳 | 牛乳 パター コーンフレーク マシュマロ | 142 |
| 16 | 火 | マーボーなす丼・きゅうりの甘酢漬け・オレンジ・牛乳 | 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | しょうが にんにく ねぎ にんじん なす しいたけ だけこの きゅうり だいこん オレンジ | 390 | 桜エビの ぱりぱりピザ (ごはん) 牛乳 | チーズ さくらえび のり 牛乳 きょうざの皮 マヨネーズ | 134 |
| 17 | 水 | ゆかりごはん・鯖のごまだれかけ・おかかポテト オクラのスープ・豆乳プリン | サワラ みそ 削り節 青のり 豆腐 寒天 ゼラチン 豆乳 | 米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも バター | ゆかり しょうが ねぎ しめじ にんじん だいこん オクラ | 321 | ガーリック トースト 牛乳 | 牛乳 フランスパン バター パセリ | 147 |
| 18 | 木 | 冷やしきつねうどん・ごぼうサラダ・黒ゴマのプラマンジェ・牛乳 | 油揚げ わかめ ツナ 牛乳 ゼラチン 生クリーム | うどん 砂糖 ごま マヨネーズ 練りごま | もやし きゅうり ごぼう にんじん | 345 | いちごの パウンドケーキ 牛乳 | たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 いちごジャム | 213 |
| 19 | 金 | まごわやさしい給食 野菜の甘辛ごはん・鯖(1・2・3歳児: 鮭)のオニオンソースかけ じゃが芋のごまサラダ・さやえんどうと豆腐のスープ・りんご | ツナ サバ わかめ 豆腐 油揚げ | 米 油 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油 練りごま 片栗粉 | にんじん きゅうり さやいんげん 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり しいたけ さやえんどう りんご | 332 | 肉みそ麺 牛乳 | 豚肉 みそ 牛乳 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ だけこの | 134 |
| 22 | 月 | 夏野菜ドライカレー・カラフルサラダ・レモンゼリー・牛乳 | 豚肉 牛肉 パルメザンチーズ 寒天 ゼラチン 牛乳 | 米 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも マヨネーズ | にんにく しょうが セロリ にんじん なす 玉ねぎ ビーマン のんご マッシュルーム かぼちゃ ズッキーニ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン レモン | 433 | 野菜 パンケーキ 牛乳 | 豆乳 牛乳 小麦粉 砂糖 パター スーパーシロップ にんじん こまつな | 161 |
| 23 | 火 | ごはん・豚肉の塩こうじ焼き・ひじきのおかか和え きゃべつのみそ汁・ミルクゼリー桃ジュレのせ | 豚肉 ひじき 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 寒天 牛乳 | 米 塩こうじ じゃがいも 砂糖 | にんじん きゃべつ ねぎ ももジュース | 315 | ココア トースト 牛乳 | 牛乳 食パン バター 砂糖 | 142 |
| 24 | 水 | 麦ごはん・林シェフの鱈のつくね焼き・ごまポテト 冬瓜のスープ・カップdeヤクルト | アジ はんぺん たまご 鶏肉 豆腐 | 米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま | 玉ねぎ とうがん しょうが さやえんどう | 362 | じゃがバター 牛乳 | 牛乳 じゃがいも バター | 105 |
| 25 | 木 | ごはん・竹輪チーズ(はんぺん)の磯辺揚げ・和風ポテトサラダ カレースープ・水ようかん | 竹輪 チーズ 青のり たまご ツナ 削り節 ベーコン 寒天 小豆 | 米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ | にんじん きゅうり 万能ねぎ ごぼう だいこん 玉ねぎ チンゲンツァイ | 355 | きなこ トースト 牛乳 | きなこ 牛乳 生クリーム 砂糖 | 149 |
| 26 | 金 | みそラーメン・もやしのナムル・やわらか杏仁豆腐・牛乳 | みそ 豚肉 牛乳 寒天 ゼラチン | 中華めん 油 ごま油 砂糖 | しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし きゃべつ たらこまつな | 346 | おかか おにぎり 牛乳 | 削り節のり 牛乳 米 | 159 |
| 29 | 月 | 菜めし・赤魚煮つけ・なっとう和え・豚汁・プリン | 菜めしの煮 アサオのみそ 納豆 豚肉 生揚げ | 米 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく プリン | しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう ねぎ だいこん | 383 | マシュマロ クラッカー サンド (ごはん) 牛乳 | 牛乳 クラッカー マシュマロ | 111 |
| 30 | 火 | 夏のお楽しみ会 ホットドック(ごはん)・のり塩ポテト・蒸しとうもろこし グレープフルーツゼリー | ウィンナー 青のり 寒天 ゼラチン | コッパン パター じゃがいも 砂糖 | きゃべつ レモン とうもろこし グレープフルーツジュース | 3273 | 鶏そぼろ おにぎり 牛乳 | 鶏肉のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉 | 172 |

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※○は1歳の献立内容です。

栄養士 成宮 諄美



2026年6月

献立紹介

| | | |
|----|---|---|
| 4 | 木 | 郷土料理の日です。今回は、「京都」を紹介します。京都は、平安時代から長期間にわたり日本の首都として栄え、文化や政治の中心地でした。そのため、皇室と関係の深い神社仏閣や伝統文化が発展し、現在の「和」のイメージを作り出しています。食文化もとても盛んで、様々な伝統料理があります。その中でにとべごはんでは、祭りや祝い事の際に作られることが多い『まつぶた寿司』と家庭料理として親しまれている『水菜と大根のたいたん』を紹介します。まつぶた寿司は、「まつぶた」という木箱にすし飯をひき、その上に甘辛く煮た鯖を散らして作ることからその名がつけました。その独特な道具や調理法によって、他の地域とは異なる特徴を持っています。 水菜と大根のたいたんの「たいたん」は、「炊いたの」が語源で、食材をだし汁や和の調味料で調理したものを指します。煮物とは違い、煮汁を使ってじっくりと煮込むイメージに近い料理です。夏のおばんざいとしても好まれる特徴があります。京都をイメージした『京風みそ汁』と『抹茶ミルクゼリー』とも相性がいいので、京都を感じながらたくさん食べてください。 |
| 18 | 木 | 午後のおやつでは、新メニューの『苺のパウンドケーキ』が登場します！表面はカリカリとしていて、中の生地はふんわりと苺が香ります。みなさんの一番好きなパウンドケーキは何ですか？これからお気に入りのおやつが増えるように、心を込めて作ります。 楽しみ待っていてくださいね♪ |
| 19 | 金 | 「まごわやさしい」給食の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」は豆類（豆から作られるもの）、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけのどのキノコ類、「い」はいも類です。『野菜の甘辛ごはん』は『ご』にあたるごま、『や』にあたる野菜、『い』にあたるじゃがいもなど、まごわやさしいの食品を多く含むメニューです。また、『さやえんどうと豆腐のスープ』も、春から初夏が旬のさやえんどうをはじめ、まごわやさしいの食品をたくさんとることができます。普段よりも多くの食品から栄養をぎゅぎゅっと詰めこんだにとべごはんです。夏バテにも負けない体を作るためにも、毎日食べるにとべごはんから栄養をたくさん摂って、心も身体も健康に過ごしましょう。 |
| 22 | 月 | 夏至メニューの『夏野菜ドライカレー』です。「夏至」とは、太陽が一年の中で一番高い位置までのぼるため、最も昼が長くなる日です。太陽のエネルギーが満ちるこの時期は、古くから季節の節目として意識され、地域ごとに様々な風習や食文化が受け継がれてきました。今回にとべごはんでは、『夏野菜ドライカレー』が登場します。カレーは食欲の調整や疲労回復をはじめとするさまざまな効果をもたらすとされていて、2015年頃から夏至の日にカレーを食べる国民的行事として広まってきました。他にも、水分を多く含む身体を冷やす効果がある冬瓜や、消化が良く、暑い夏にぴったりなうどんなどがよく食べられます。 |
| 30 | 火 | みなさんが毎年とても楽しみにしている、「夏のお楽しみ会」の日です。浴衣や甚平を着たり、いつもとは違うお祭りの雰囲気になわくわくしますね！にとべごはんでも、夏祭りをイメージして『ホットドック』や『のり塩ポテト』、『蒸しとうもろこし』を作ります。お弁当箱に詰めたものを手渡しするので、受け取る時にどんな遊びが楽しかったかたくさん聞かせてくださいね。給食室一同とても楽しみにしています。 |



おいしく食べるために健康な歯を保とう！



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよく噛んで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は身体全体の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯が保てるよう、日々の食べ方にも気を付けましょう。

健康な歯を保つための4つのポイント！



食べた後は歯磨きをしましょう！



食事はよく噛んで食べましょう！



色々な食品をバランスよく食べましょう！



体制を崩してだらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう！

〔6月は食育月間〕



私たちが生きていくうえで欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定めた「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることは何か考えてみましょう。

NITOBEGOHANDAYORI

NIKUMISOMEN RECIPE

肉みそ麺 おやつ5人分

| | | | | | |
|--------|------|-------|-------|---|---|
| ・蒸し中華麺 | 250g | ・赤みそ | 10g | A | |
| ・ゴマ油 | 小さじ1 | ・酒 | 小さじ½ | | |
| ・しょうが | 少々 | ・砂糖 | 小さじ2 | | |
| ・ニンニク | 少々 | ・本みりん | 小さじ½ | | |
| ・豚ひき肉 | 50g | ・醤油 | 小さじ1 | | |
| ・しいたけ | 10g | ・水 | 100ml | | |
| ・玉ねぎ | 20g | ・でんぷん | 小さじ2 | | |
| ・たけのこ | 30g | ・水 | 50ml | | |
| | | | | | B |
| | | | | | |

肉みそ麺の作り方

- ①生姜とニンニクはすりおろし、しいたけ・玉ねぎ・たけのこはみじん切りにする。
- ②ゴマ油、しょうが、にんにくを鍋に入れて弱火で炒める。
- ③しょうが、にんにくの香りが出てきたら豚ひき肉を入れ中火で炒める。
- ④豚ひき肉に火が通ったらしいたけ・玉ねぎ・たけのこを入れてさらに5分ほど炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせ④に加え煮る。
- ⑥Bで⑤にとろみをつける。
- ⑦中華麺を炒め、⑥の肉みそをかけて完成！



SAUSAGE MUFFIN RECIPE

ソーセージマフィン 10個分

| | | |
|-------------|------|---|
| ・ホットケーキミックス | 150g | A |
| ・砂糖 | 40g | |
| ・たまご(Mサイズ) | 2コ | |
| ・牛乳 | 90ml | |
| ・ウィンナー | 50g | |
| ・マヨネーズ | お好み | |
| ・パセリ | お好み | |
| ・11Fアルミカップ | 10枚 | |



ソーセージマフィンの作り方

- ①ウィンナーは5mmの厚さに輪切り、パセリはみじん切りにしておく。ホットケーキミックスと砂糖をボールに入れてホイッパーで混ぜ合わせておく。
- ②たまごをしっかりと溶き、ホットケーキミックスと砂糖に混ぜる。
- ③②に牛乳とパセリも混ぜ、アルミカップに半分くらいまで入れる。
- ④ウィンナーを③にちらし、マヨネーズを生地の上にごるっと1周かける。
- ⑤180℃に温めたオーブンで10～15分焼く。

- ◇水分が多く、膨らみやすいので生地の入れすぎには注意してください！
- ◇チーズをのせたり、コーンを入れるアレンジも◎
- ◇ホットケーキミックスを使っているのでだまになりにくく、簡単に作れます。こども園ではおやつとして提供していますが、朝ごはん変わりにもおすすめです。ぜひ作ってみてください！

★ Pick up News part 2 ★



5月26日に庄司シェフのおやつが登場！



5月26日(火)に『été』のシェフである、庄司夏子シェフに今回おやつを提供していただきました。

『とうもろこしサンド』はムースのトウモロコシがきれいに並び、醤油ベースのソースが塗られることで、焼きトウモロコシのように香ばしく仕上がります。間のムースには粒のとうもろこしも入り、食感も楽しめるサンドになっています。庄司シェフには実際に子どもたちの食べる様子を見に来ていただきました。子どもたちからは『おいしかった！』『もう一個おかわりしたい！』と嬉しい声が聞こえてきました。

7月にはこども園で庄司シェフのスターシェフコラボもあります！ぜひお楽しみに！

庄司夏子シェフ「été」オーナーシェフ。昨年からNYの名門ジュエラー「ティファニー」のアジアのフラッグシップショップ内にある「Blue Box Café by Natsuko Shoji」の監修も開始。



当日の様子をご紹介します！

子どもたちも一目見ておやつに興味津々でした。