



6月 食育・食事だより



令和8年6月1日
矢田野こども園

この時期は寒暖差が激しく、気温と湿度が大きく変化します。
いつも元気な子ども達もなんとなく活動量が少なくなり、食欲が低下するなど体調を崩しがちです。
規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいで感染症などを予防しましょう。



ふるさとの味♪小松とまと



小松市は、県内最大のトマト産地です。6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。

新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりの小松とまと。この美味しさを、ぜひ子ども達に伝えたい！そんな思いから、6月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れています。

旬は、野菜のおいしさと栄養価が高まる一方、価格は下がり、求めやすくなるという良いことづくし。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってみてください。子ども達が地元の農産物を大好きになれるよう心から願い、今後も地産地消に取り組んでいきたいと考えております。



旬の野菜を食べよう！



旬の野菜を食べるメリット

- ① 味が濃くておいしい 旬の野菜は香り、甘味、うまみが強いため味が濃く感じられ野菜そのもののおいしさを味わうことができます。
- ② 栄養価が高い 旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高いです。
- ③ 新鮮！安い！！ 旬の時期は鮮度がよく、多く流通するため価格も安くなりお財布に優しい食材となります。
- ④ エコにつながる 旬の野菜は自然の営み、自然の恵みをいっぱいを受けて育ちます。露地で育てられるため、温室に使うガスや電気等を使用せずに済み、環境にやさしいです。さらに近隣で採れたものを選ぶことは、輸送による二酸化炭素の排出を削減することにもつながります。

～★お楽しみランチ★～

今年度はじめてのももぐみを交えてのお楽しみランチの会食を遊戯室でしました。お友達がたくさんいるのでみんな楽しそうに過ごしていました。



◆◆◆6月は食育月間です◆◆◆

「食育」と聞くと特別な事のように思ってしまうですが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸やスプーンの持ち方、よく噛んで食べること、食事前の手洗いなど、ご家庭でできることから取り組んでいってください。

◆食事のマナー◆

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。



◆食事のお手伝い◆

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めるようにしお手伝いが楽しくなるようサポートしましょう。



6月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー462kcal たんぱく質11.6～23.1g 脂質10.3～15.4g 食塩相当量1.4g未満
 ○以上児○ エネルギー574kcal たんぱく質14.4～28.7g 脂質12.7～19.1g 食塩相当量1.6g未満

2026年 6月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月	ごはん ぎょうざ入りスープ ちくわサラダ トマト	○お茶 ポーロ ◎ミルクココア ビスケット(うさぎ、ひよこ牛乳)	豚かた肉、焼き竹輪、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、トマト	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、三温糖、ポーロ	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ピュアココア、ハードビスケット
2火	ゆかりごはん 手作りさつま揚げ プロッコリーのごま酢あえ 味噌汁	○お茶 りんご ◎牛乳 フレンチトースト(うさぎ、ひよこパン)	すけとうだら、木綿豆腐、卵、ロースハム、厚揚げ、牛乳	長ねぎ、新しょうが、プロッコリー、にんじん、だいこん、えのきたけ、りんご	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆油、ごま油、すりごま、食パン、有塩バター	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、かつおだし、麦茶
3水	カレーライス チキンカレーシチュー ポイルウインナー コールスローサラダ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ウインナーソーセージ、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんじん、野菜ミックスジュース、キャベツ、きゅうり、コーン缶	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー
4木	ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ポテトチップス	木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマイ、ロースハム、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、ウエハース、コンソメ、食塩
5金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、りんご、コーン缶、カットわかめ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
6土	パン パン給食 ココアムース	○お茶 せんべい	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、甘辛せんべい
8月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎牛乳 きなこ麩ラスク	鶏むね肉、卵、ロースハム、厚揚げ、牛乳、きな粉	オレンジマーマレード、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、パレンシアオレンジ	精白米、かたくり粉、大豆油、マカロニ、おつゆ麩、調合油、有塩バター、三温糖	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶
9火	ごはん 野菜のオムレツ ツナサラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎ジョア ビスケット(うさぎ、ひよこ牛乳)	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、ツナ缶、油揚げ	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、なす	精白米、じゃがいも、有塩バター、ポーロ、ジョア	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
10水	食パン じゃがいものポターージュ ミートボール ひじきサラダ(みかん)	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	牛乳、生クリーム	たまねぎ、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶	食パン、じゃがいも、有塩バター、コーンフレーク、薄力粉、三温糖、ごま油	ブイヨン、食塩、ミートボール、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
11木	ごまにぎり 魚の甘酢ソース ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 チーズ ◎牛乳 クラッカー	たら、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	にんにく、新しょうが、長ねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶	精白米、いりごま、かたくり粉、大豆油、三温糖、すりごま、ごま油、オリーブ油	食塩、鶏がらだし、穀物酢、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、麦茶、クラッカー
12金	ごはん ミートローフ プロッコリーのソテー 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ヨーグルトあえ	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、プロッコリー、コーン缶、カットわかめ、りょくとうもやし、長ねぎ、みかん缶、白桃缶、バナナ、りんご	精白米、パン粉、調合油、三温糖、有塩バター	ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
13土	スパゲティ スパゲティタリアン チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、ハードビスケット
15月	ごはん タンダーリーチキン パンキンサラダ コロコロスープ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 ドーナツ	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、こねぎ	精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃがいも、オリーブ油	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、コンソメ、合成清酒、麦茶、ハードビスケット、ドーナツ

16	火	わかめごはん 江戸っ子煮 パンサンスー バナナ	◎お茶 ヨーグルト ◎牛乳 マカロニきなこ	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ローズ ハム、卵、ヨーグルト、牛乳、きな粉	にんじん、たけのこ、りりりこんぶ、 きゅうり、バナナ	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、 はるさめ、調合油、ごま油、マカロ ニ	焼き込みわかめ、こいくち しょうゆ、合成清酒、穀物 酢、麦茶、食塩
17	水	ごはん 魚のかば焼き きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ 豚汁	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 コーンフレークク ッキー	さんま、豚かた肉、絹ごし豆腐、牛 乳、卵	カットわかめ、きゅうり、りょくとうも やし、にんじん、梅びしお、だいこ ん、ごぼう、長ねぎ	精白米、かたくり粉、米粉、調合 油、三温糖、ごま油、有塩バター、 コーンフレーク、ホットケーキミツ クス、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 穀物酢、米みそ、かつおだ し、マヨネーズ
18	木	ごはん 岩石揚げ（未満児 鶏のからあげとさつ まいもの天ぷら） キャベツのごま酢あえ 味噌汁	◎お茶 ウエハース ◎のむヨーグルト ビスケット （うさぎ、ひよこ牛乳）	大豆、卵、厚揚げ、飲むヨーグルト	干しひじき、にんじん、キャベツ、 りょくとうもやし、きゅうり、こまつ な、たまねぎ	精白米、さつまいも、三温糖、薄力 粉、大豆油、すりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、米 みそ、かつおだし、麦茶、ウ エハース、ハードビスケット
19	金	カレーブラフ ひじき入り鶏つくね トマトとわかめのサラダ コーンかきたまスープ	◎りんごジュース（うさぎ、ひ よこお茶せんべい） ◎豆乳プリン 味付小魚（うさ ぎ、ひよこ牛乳ビスケット）	豚ひき肉、鶏ひき肉、ローズハム、 卵、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 干しひじき、長ねぎ、しょうがおろ し汁、カットわかめ、きゅうり、トマ ト、こねぎ、コーン缶、りんごジュース	精白米、有塩バター、調合油、かた くり粉、三温糖、ごま油、豆乳プリ ン	トマトケチャップ、カレー粉、 コンソメ、食塩、白こしょう、 合成清酒、こいくちしょうゆ、 本みりん、穀物酢、鶏がらだ し
20	土	パン パン給食 ココアムース	◎お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、ハードビスケット
22	月	ごはん すきやき煮 ほうれん草のツナあえ アニマルチーズ	◎お茶 パナナ ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼ こ、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳	長ねぎ、たけのこ、にんじん、ほう れんそう、キャベツ、バナナ	精白米、しらたき、車ふ、三温糖、 調合油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 麦茶、甘辛せんべい
23	火	ごはん チキンナゲット トマトときゅうりのピクルス 味噌汁	◎お茶 ビスケット ◎牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵	レモン、きゅうり、トマト、たまねぎ、 カットわかめ	精白米、薄力粉、大豆油、三温 糖、じゃがいも、ホットケーキミツ クス、有塩バター、メープルシロップ	コンソメ、食塩、白こしょう、ト マトケチャップ、ウスターソー ス、穀物酢、こいくちしょう ゆ、米みそ、かつおだし、麦 茶、ハードビスケット
24	水	ごはん 白身魚フライ トマトのコロコロサラダ 味噌汁	◎お茶 せんべい ◎くだものゼリー ウエハース （うさぎ、ひよこ牛乳）	赤魚、卵、大豆、鶏むね肉、プロセ スチーズ、油揚げ	トマト、きゅうり、だいこん、にんじ ん	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、 三温糖、くだものゼリー	ウスターソース、トマトケ チャップ、マヨネーズ、米み そ、穀物酢、かつおだし、麦 茶、甘辛せんべい、ウエハース
25	木	とろろ昆布ごはん 豚肉と大豆の磯煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ トマト	◎お茶 ポーロ ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、大豆、油揚げ、ちりめん じゃこ、牛乳	とろろこんぶ、干しひじき、にんじ ん、ごぼう、きゅうり、りょくとうも やし、梅びしお、トマト	精白米、しらたき、サラダ油、三温 糖、ごま油、ポーロ	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦 茶、ハードビスケット
26	金	ハヤシライス ハヤシライス 切り干し大根のゴマネーズ和え オレンジ	◎お茶 せんべい ◎牛乳 じゃがバター	生クリーム、牛かた肉、ローズハ ム、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、コーン缶、グリーンピース、切干し だいこん、きゅうり、バレンシアオレ ンジ	精白米、調合油、米粉、いりごま、 じゃがいも、有塩バター	コンソメ、トマトケチャップ、ウ スターソース、ハヤシルウ、 マヨネーズ、穀物酢、麦茶、 甘辛せんべい、こいくちしょう ゆ
27	土	焼きそば 焼きそば チーズ 味付小魚	◎お茶 ビスケット	豚かた肉、プロセスチーズ、味付 小魚	りょくとうもやし、にんじん	中華めん、調合油	焼きそばソース、食塩、白こ しょう、麦茶、ハードビスケッ ト
29	月	きなこごはん チキンカツ トマトのごま酢あえ かきたまスープ	◎お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー（う さぎ、ひよこ牛乳）	きな粉、鶏むね肉、卵、ローズハ ム、牛乳	トマト、レタス、きゅうり、チンゲンサ イ、たまねぎ、にんじん	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、 いりごま、三温糖、ごま油、かたくり 粉、オリーブ油	ウスターソース、トマトケ チャップ、しょうゆせんべい、 穀物酢、こいくちしょうゆ、コ ンソメ、麦茶、甘辛せんべ い、ピュアココア、クラッカー
30	火	食パン ポークビーンズ ちりじゃこサラダ りんご	◎お茶 ビスケット ◎お茶 チーズ入りチヂミ	大豆、豚かた肉、ちりめんじゃこ、 卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホー ルトマト缶、レタス、きゅうり、りん ご、にら	食パン、じゃがいも、調合油、三温 糖、薄力粉、ごま油、すりごま	トマトケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩、穀物 酢、こいくちしょうゆ、麦茶、 ハードビスケット