



みんな大好き!

栄養たっぷり汁物・スープ

たっぷり野菜と肉団子のスープ

野菜と肉団子のうま味がたっぷり溶け込んだ、彩りのよい具たくさんスープです。

(6月26日の給食メニューに入っています。オススメです。)

〈材料〉

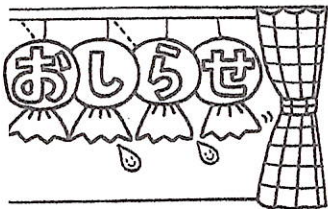
キャベツ..... 100g	鶏ひき肉..... 100g
にんじん..... 100g	しょうが(すりおろし)..... 2g
たまねぎ..... 100g	酒..... 大さじ1/2
えのきたけ..... 50g	片栗粉..... 大さじ1
かつお・昆布だし..... 1L	しょうゆ..... 大さじ1/2
	塩..... 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは1cm角のざく切り、にんじんは幅1cmの薄いちょう切り、たまねぎは半分に切ってから薄切りにする。えのきたけは幅1cmに切る。
- ② 鍋にだしと①を入れ、軟らかく煮る。
- ③ 鶏肉、しょうが、酒、片栗粉を混ぜ合わせてよく練る。スプーンを2個使い、直径2cmの団子を作り、②の中に落として7分ほど煮る。
- ④ ③にしょうゆと塩を加え、味を調える。



※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。



☺: 5/13(水) 白組で栄養指導をしました。

☺: 6月4～10日は歯の衛生週間です!

☺: すきなものばかり弁当の日。25日(木)です! よろしく願います!!



・食中毒に気を付けよう!
菌を「つかない」
「増やさない」
「やっつける」
・手洗いをしっかりしよう!

2026 年 6 月分 献立表

施設名 福岡保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ
1日	月曜	するめ	チャプチェ チョップドサラダ わかめスープ きな粉 ご飯	スキムミルク もちもち かぼちゃケーキ
2日	火曜	チーズ	魚の照り焼き 野菜のおかか和え みそ汁 ご飯	フルーチェ
3日	水曜	お菓子 (ビスコ)	ツナとチーズの春巻き ひじきの甘煮 すまし汁 ご飯	スキムミルク もちもち ぱん
4日	木曜	魚肉ソーセージ	ポークビーンズ マカロニサラダ 大根スープ ご飯	スキムミルク じゃこトースト
5日	金曜	昆布	栄養あげ きゅうりの昆布あえ 呉汁 ご飯	フルーツポンチ
6日	土曜	お菓子 (いもかりんとう) 参観日	やきそば きゅうりもみ チーズ フルーツ (オレンジ)	お菓子 (ちちぼーろ) お菓子 (ゴマスティック)
7日	日曜			
8日	月曜	するめ	あんかけ豆腐 レバーのケチャップ煮 ナムル フルーツ (バナナ) ご飯	スキムミルク 小麦まんじゅう
9日	火曜	お菓子 (ちちぼーろ)	魚のマリネ オニオンサラダ みそ汁 ご飯	チョコレートムース
10日	水曜	フルーツ (バナナ)	かきあげ 酢の物 豆腐スープ ご飯	フルーツゼリー
11日	木曜	魚肉ソーセージ	ハヤシライス グリーンサラダ ゆで卵 フルーツ (オレンジ) ご飯	スキムミルク ヨーグルトケーキ
12日	金曜	チーズ	魚の野菜焼き お浸し 呉汁 ご飯	スキムミルク わらび餅
13日	土曜	昆布	親子うどん 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)	お菓子 (ビスコ) お菓子 (いもかりんとう)
14日	日曜			
15日	月曜	するめ	にらと高野豆腐の炒め物 切干大根の煮物 みそ汁 きな粉 ご飯	スキムミルク ごまちくわ
16日	火曜	お菓子 (ゴマスティック)	ししやものから揚げ きゃべつの甘酢和え もやしとえのきのスープ ご飯	スキムミルク ホットケーキ
17日	水曜	チーズ	トンカツ ポテトサラダ そうめん汁 ご飯	スキムミルク 野菜のマフィン
18日	木曜	魚肉ソーセージ 誕生会	牛丼 たくあん なめこのみそ汁 フルーツ (オレンジ)	牛乳かんのあんみつ
19日	金曜	昆布	タンドリーフィッシュ ほうれん草の変わりおひたし 呉汁 ご飯	スキムミルク 大豆フレークスナック
20日	土曜	お菓子 (ビスコ)	味噌ラーメン 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)	お菓子 (いもかりんとう) お菓子 (ちちぼーろ)
21日	日曜			
22日	月曜	するめ	お好み焼き風卵焼き うの花 みそ汁 きな粉 ご飯	水ようかん
23日	火曜	お菓子 (いもかりんとう)	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のチーズおかか和え 呉汁 ご飯	スキムミルク ポップコーン
24日	水曜	チーズ	カレーライス ドレッシングサラダ ゆで卵 フルーツ (バナナ) ご飯	スキムミルク ごまじゃこクッキー
25日	木曜	お菓子 (ビスコ)	あさなもα(は)うかり弁当の日	お菓子 (いもかりんとう) お菓子 (ゴマスティック)
26日	金曜	魚肉ソーセージ	魚のフライ (タルタルソース) しおもみやさしい野菜と肉団子のスープ ご飯	フルーツヨーグルト
27日	土曜	昆布	肉うどん 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)	お菓子 (ビスコ) お菓子 (いもかりんとう)
28日	日曜			
29日	月曜	チーズ	ナポリタン フルーツサラダ あさりスープ ご飯	スキムミルク 豆蒸しパン
30日	火曜	魚肉ソーセージ	魚のみそやき 青菜のごまあえ みそ汁 きな粉 ご飯	スキムミルク キャロットケーキ

エネルギー 429kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.7g 食塩 1.5g 3才未満児
 497kcal 21.1g 13.9g 1.6g 3才以上児