

給食だより 6月



きれいに咲いていた桜もあっという間にサビリに
変わり、あたたかく良い気候になってきましたね。

2026.6.1 札幌北ゆりかぜ保育園

「いただきます!」と元気いっぱいお散歩へでかけています!

	主食	副食	午後のおやつ
1 月	ごはん	けし汁(豆腐・小松菜) 白米とわかめのお粥あえ サバの照り焼き フキの揚げ煮	ササゲのスイーツ 果物
2 火	パン	ポロシ 魚のまぐろのそぼろ揚げ フキの揚げ煮	五目ちまき(風) おからチップ
3 水	とろろごはん	けし汁(大根・玉ねぎ) 揚げ豆腐 ポールinho	バジルのパスタ 果物
4 木	ごはん	けし汁(白米・油あげ) 豚肉の生姜焼き 揚げそばあえ	アツパルパンケーキ ササゲ
5 金	スパゲティ ソース	もやしナムル	カレーソフト おにぎりクッキー
6 土	パン	きのこの煮物 甘酢さくら	おかし 果物
8 月	ごはん	けし汁(キャベツ・人参) ポロシ 揚げ豆腐 トマト 七草の揚げ煮	ドーナツ 二色せんべい
9 火	パン	かぼちゃシチュー チキンカツカレー	板チョコにゼリー 7年スライソ
10 水	ごはん	五目汁 揚げ豆腐 揚げそばあえ	レモンパウンド バナナ
11 木	ゆかりごはん	けし汁(キャベツ・人参) 魚の照り焼き キャベツの揚げ煮	パンのトッピング おかし
12 金	パン	肉じゃが	五目ごはん 果物
13 土	パン	大根と厚揚げの煮物 揚げ豆腐	おかし 果物
15 月	ごはん	けし汁(大根・人参) 揚げ豆腐(サバ) 揚げそばあえ	もちもちソフト 果物
16 火	パン	2-ポター フリカン カリフラワー	おかし 豆乳ヨーグルト
17 水	ごはん	清汁(豆腐・水菜) とろろあけ 揚げ豆腐 果物	セリー おかし
18 木	ごはん	けし汁(白米・油あげ) ポロシ 揚げ豆腐 煮豆 人参の揚げ煮	おからチップ 揚げそばあえ
19 金	肉味噌 スパゲティ	ほうちん草と人参の炒め物	トマトソフト おかし
20 土	ごはん	肉じゃが トマト	おかし 果物
22 月	ごはん	けし汁(キャベツ・厚揚げ) 魚の生姜焼き 揚げ豆腐	レモンパウンド 二色せんべい
23 火	パン	カレーシチュー おからチップ もやし炒め	ゆかりおにぎり おかし
24 水	ごはん	けし汁(大根・人参) 揚げ豆腐の揚げ煮 お粥あえ	おかし 果物
25 木	ごはん	けし汁(白米・玉ねぎ) 魚の煮物 トマト 揚げ豆腐	おかし 果物
26 金	カレー	干草煮	おかし 果物
27 土	肉味噌 かけごはん	かぼちゃの煮物 甘酢大根	おかし 果物
29 月	ごはん	けし汁(キャベツ・人参) 揚げ豆腐の揚げ煮 フキの揚げ煮	おかし 果物
30 火	パン	揚げ豆腐 チキンカレー アスパラマッシュ	おかし 果物



17日(水)

6月の
お誕生会



6月は食育月間!

毎月19日は、
食育の日です!!

食育とは、様々な経験を
通じて健全な食生活を
実践できる力を育てることです。

糖質の多い清涼
飲料水の飲みすぎ
は、食欲不振に
つながるとともに
体がビタミンB1
不足になり疲労感
を招きやすくなります。
飲みすぎには注意
しましょう!!

子どもの水分補給のポイント

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分が含まれて

- ★ 汗をかいた前後に飲む
- ★ 1度にたくさん飲まない
- ★ 水分補給は水かお茶で行う



いますが、食事以外の
水分補給も必要です!!

ミネラルウォーターはミネラルが多く胃腸に負担がかかるため乳児には適しません。