

かたるばキッチンからこんにちは



2026.6

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れの日には暑かったりと、気温や湿度が大きく変化します。いつも元気な子どもたちも寒暖差により食欲が落ちたり体調を崩したりしがちです。規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいで予防しましょう。

今月の絵本



絵本メニュー『はらぺこあおむし』

はらぺこあおむしは日曜日の朝に生まれた小さなあおむしが、月曜日から様々な食べ物を食べて成長し、最後には美しい蝶へとばたたく物語です。子どもに人気の絵本で、色々な食べ物を食べて成長していくあおむしの姿は、食べることへの興味や楽しさを育ててくれます。今月は、はらぺこあおむしに出てくるカップケーキを提供します。わくわくするカップケーキを作ります。



6月は、福岡県のご当地料理『かしわめし』『鶏肉のすき焼き』『ふなやき』

かしわめし…九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼び、炊いたごはんに、かしわなどの具材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理を「かしわめし」と呼びます。古くから福岡県の各地域の家庭や食堂でつくられている定番の郷土料理です。祭りや運動会等の行事や、ハレの日など特別な日にも食べられています。

ふなやき…「ふなやき」は、筑後地域に古くから伝わる小麦粉を使ったおやつです。小麦粉と水を混ぜて、丸く薄く焼き、挟む具はさまざまで、黒砂糖を包みおやつにしたり、高菜漬けなどを挟んで軽食として食べるなど、地域や家庭によって異なります。ふなやきの「ふな」は舟のことを言い、底面が湾曲した大きな鉄鍋で生地を焼き、半分に折ると舟のようなかたちをしていることが由来とも言われています。

鶏肉のすき焼き…福岡県で鶏肉を食べる習慣が生まれた背景として、江戸時代の飢饉（享保の飢饉等）で福岡藩の財政が枯渇したことがあります。福岡藩では「鶏卵仕組」という役所をつくり、藩内で養鶏を振興して鶏卵を上方に出荷することで、財政を立て直そうとしたため、養鶏が盛んになったと言われています。大きい客寄せの日には、鶏を一羽あるいは数羽をしめてすき焼きにしていました。各家の台所では、有田焼の大皿にしめて解体した鶏を、もつ（内臓）も一緒に盛り、他の大皿には、白菜、ねぎ、かぶ、豆腐、こんにゃく、春菊などを盛り、座敷にゴザを敷いて七輪に鉄鍋をおいてすき焼きをしてもてなしていたと言われています。

(参照：農林水産省HP)



6月4日は虫歯予防デー

6月4日～6月10日は歯や口の中の健康を見直す1週間とされており、6月4日は6(む)4(し)と読めることから虫歯予防デーと言われています。よく噛むと唾液の分泌を促し、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力を向上させるなどの効果があります。給食では虫歯予防デーにちなんで噛み応えのある献立になっています。



よく噛んで食べるといいこと8つ

ひ 肥満の予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音がはつきり	の 脳の発達
は 歯の病気を防ぐ	が がんの予防	い 胃腸の働きを助ける	ぜ 全身の体力向上



2026年度 6月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱ゆ力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (月)	ごはん かじきのバター醤油焼き ズッキーニの塩昆布和え キャベツの味噌汁 果物	あじさいメロンパン 牛乳	米 バター パン 小麦粉 豆乳マーガリン 砂糖 紫芋(29日) 砂糖	かじき 油揚げ 味噌 牛乳	ズッキーニ 昆布 キャベツ 玉ねぎ いちご(1日) ほうれん草(15日)	魚介類
2 16 30 (火)	インディアンスパゲティ ココロマリネ オニオンスープ 果物	チュモッパ風おにぎり 麦茶	スパゲティ 油 じゃがいも さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま ごま油	豚肉 ウイナー ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり コーン 切干大根 焼きのり パセリ	緑黄色野菜
3 17 (水)	ごはん 鶏肉のすき焼き きゅうりの浅漬け 茄子の味噌汁 果物	お麩のラスク 牛乳	米 砂糖 バター 油 豆乳マーガリン	鶏肉 豆腐 味噌 焼き麩 豆乳 牛乳	椎茸 長ねぎ きゅうり キャベツ なす 白滝 玉ねぎ 人参 白菜	淡色野菜
4 18 (木)	納豆そぼろ丼 かみかみサラダ けんちん汁 果物	野菜ポッキー 豆乳	米 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 豆腐 納豆 豆乳	にんにく 焼きのり ごぼう 人参 きゅうり 大根 長ねぎ コーン パセリ	肉類
5 19 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え わかめの味噌汁 果物	ふなやき 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 黒糖	鶏肉 味噌 油揚げ きな粉 牛乳	小松菜 人参 わかめ もやし 玉ねぎ	卵
6 20 (土)	ねぎチャーハン きゅうりのツナ和え 中華スープ 果物	さつまいものおやき 牛乳	米 油 ごま油 さつまいも 砂糖 バター 片栗粉 ごま	豚肉 ツナ 豆腐 チーズ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 チンゲン菜 パセリ きゅうり	海藻類
8 22 (月)	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き おくら和え お麩のすまし汁 果物	フレンチトースト 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン 油	鮭 味噌 焼き麩 かつお節 牛乳 卵 豆乳	おくら えのき 長ねぎ わかめ	魚介類
9 23 (火)	ごはん ふんわり揚げ 白菜のおかかまぶし 豚汁 果物	お好みマカロニ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 かつお節 牛乳	ひじき 人参 コーン 白菜 長ねぎ 大根 青のり	豆・豆製品
10 24 (水)	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 油揚げのお浸し じゃがいもの味噌汁 果物	はらぺこあおむし カップケーキ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	しそふりかけ 梅干し 小松菜 もやし 人参 長ねぎ えのき	緑黄色野菜
11 25 (木)	パン ポークチャップ 茹でブロッコリー ジュリアンスープ 果物	かしわめし 麦茶	パン 砂糖 油 米	豚肉 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ トマト にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 コーン ごぼう 椎茸	海藻類
12 26 (金)	ごろごろ野菜カレー フレンチサラダ トマトスープ 果物	かえるホットケーキ 豆乳	米 油 黒糖 米粉 砂糖 はちみつ 小麦粉 バター じゃがいも	鶏肉 ウイナー おから 牛乳 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ 人参 しょうが トマト キャベツ コーン きゅうり 抹茶 パセリ	乳・乳製品
13 27 (土)	焼き肉丼 ほうれん草の甘辛和え 白菜のスープ 果物	コーンチーズマフィン 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 ごま バター	豚肉 豆腐 おから 豆乳 チーズ 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 白菜 コーン	芋類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります
 ☆今月使用する食材に、卵・鯉・鱈・干しエビ・ゼラチン・はちみつ 等があります。
 ☆今月の果物は、りんご、バナナ、柑橘類、メロン、すいか等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前中にせんべい等を食べる場合があります。
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆△マークは『ご当地メニュー』です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	390kcal	15.7g	11.2g
3-5歳児	492kcal	20.2g	14.2g

