



令和元年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

## 6月 予定献立のお知らせ

夏の気配が感じられる日が多くなり、子ども達も元気に遊ぶ姿が見られます。  
先月は園の畑にじゃがいもや、ミニトマトなどの苗を植えました。収穫を通じ、育む心・収穫の喜びを味わえたいと思います。  
温度・湿度が上がり食中毒に気をつける時期です。ご家庭でも手洗い励行をお願いいたします。

### 食卓のマナー 感謝のあいさつ

みんなで食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつです。「いただきます」には食事を作ってくれた人はもちろん、食材から命をいただくことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人(馳走した人)への感謝が込められています。



### ねばねばそうめん

食欲が落ち気味の時に食べられるそうめんですが、是非薬味を多めに食べましょう。  
特にビタミンB1(白ごま・豚肉など)、B2(納豆・豆腐など)を意識して摂ることにより糖質をエネルギーに変えてくれるので、夏本番を迎える前に身体作りをしていきましょう。

材料  
・そうめん…2束  
・オクラ…3本  
・ひきわり納豆…1パック  
・小口ネギ…少々  
・めんつゆ…適宜

☆薬味の例として白ごま・大葉・鶏ささみなど、風味を変えるためにごま油・梅干しなどもおススメです。



- ①オクラは塩で板ずりをし、1分ほど湯がいて冷水にさらします
- ②そうめんを表記時間通り茹で、冷水でそうめんのぬめりを取るように洗います
- ③オクラ、小口ネギを小口きりにします
- ④そうめんを盛り付け薬味類をもりつけ、めんつゆをかけて完成です

### 旬の食材

#### 梅

ももと同じバラ科サクラ属の果実ですが、熟しても甘くならず、強い酸味があるのが特徴です。古くから梅干しなどの材料として親しまれてきました。疲労回復やカルシウムの吸収を助ける効果があるとされるクエン酸が豊富に含まれています。出回る時期がとても短く、追熟が進むのも早いので、購入後は早めに加工するといいですね。



### 今日は何の日？

#### 6月18日はおにぎりの日



日本最古のおにぎりが石川県旧鹿西(ろくせい)町で発見されたことから、地名の「ろく=6」と、「米」という字を分解すると「十」と「八」となることを組み合わせ、2002年に6月18日がおにぎりの日と制定されました。この機に、お子さまとおにぎり作りを楽しんではいかがでしょうか。



日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日(土)	マーボー豆腐・人参とツナのサラダ・わかめの酢のもの・中華風スープ・バナナ	おかゆ・豆腐のあんかけ・根菜のうま煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日(月)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・キノコ汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
4日(火) オープン保育	ナポリタン・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・すまし汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
5日(水)	豆腐の肉巻き・ひじき煮・玉ねぎと人参の味噌汁・ゴールドキウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
6日(木) スイミングふれあい広場	チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・えのきの味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	フレンチトースト 牛乳
7日(金) 歯科検診	揚げだし豆腐・ナムル・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のあんかけ煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	スコーン 牛乳
8日(土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のなめたけ和え・わかめの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のすり煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
10日(月) 時の記念日	餃子・春雨サラダ・わかめスープ・キウイ	おかゆ・白菜の刻み煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	蒸しパン 牛乳
11日(火) サッカー教室	タラの五目あんかけ・切り干し大根の煮物・豆腐となめこの味噌汁・ゴールドキウイ	おかゆ・豆腐のうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日(水) 学びの教室	サバ竜田揚げ・パンパンジーサラダ・なめこの中華風スープ・オレンジ	おかゆ・大根のおろし煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ホットケーキ 牛乳
13日(木)	肉じゃが・鶏ささみとわかめの酢のもの・納豆・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・白菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
14日(金) 習字教室	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダとさつまいものサラダ・玉ねぎの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・さつまいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日(土)	鮭のホイル焼き・ひじき煮・なめこの味噌汁・キウイ	おかゆ・玉ねぎと人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日(月)	サバと大根の煮物・人参とツナのサラダ・せんべい汁・ゴールドキウイ	おかゆ・大根マッシュ・人参のツナ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ 牛乳
18日(火) 誕生会	ピラフ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
19日(水)	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・玉ねぎの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日(木) スイミングふれあい広場	タラフライ千切りキャベツ・ポテトサラダ・わかめスープ・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
21日(金) 避難訓練	アスパラと人参の肉巻き・ほうれん草の白和え・かぼちゃスープ・メロン	おかゆ・ほうれん草の白和え風・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	焼きそば 牛乳
22日(土)	冷しゃぶサラダ・オクラ納豆・人参とツナの炒め煮・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・人参とツナのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日(月)	大根カレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・オクラと豆腐の味噌汁・さくらんぼ	おかゆ・大根のうま煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
25日(火)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・ゴールドキウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日(水) 学びの教室	しゅうまいと温野菜・春雨サラダ・キノコ汁・メロン	おかゆ・豆腐のあんかけ煮・キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ゼリー 牛乳
27日(木) スイミングふれあい広場	春巻き・筑前煮・わかめと豆腐の味噌汁・パイナップル	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ジャムサンド 牛乳
28日(金)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・冷奴・せんべい汁・さくらんぼ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・白菜のあんかけ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
29日(土) バス遠足	お菓子詰め合わせ			

<< 今月の目標 >> よく手を洗いましょう

\*未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節