



令和2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

あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じられる季節となりました。先月、年長児・年中児さんでさつまいもの苗を植えました。恵みの雨とたまに覗く太陽のおかげで、すくすくと育っているようです。上旬はひんやりとする日が続きますが、下旬になると温度・湿度共にあがり食中毒に気をつける時期となります。手洗いを心がけていきましょう。

### 夏至の食べもの

1年でもっとも昼間の時間が長い夏至。夏至に食べるものといって全国的に浸透しているものはありませんが、関東地方では小麦もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べるといったように各地に根づいている慣習もあります。今年の夏至は6月21日です。



### 今日は何の日？

6月16日は  
和菓子の日



全国和菓子協会が1979年に制定。平安中期に仁明（にんみょう）天皇が年号を「嘉祥（かじょう）」とし、その年の6月16日に16個の菓子やもちを神前に供えて、疫病をなくし、健康で暮らせるようにと祈ったことに由来します。季節の和菓子を食べ、日本の四季を楽しみましょう。

### 水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適切な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。



### オレンジゼリー

保育園の誕生会メニューのゼリーです。アガーという海藻原料の製菓材料を使っています。常温でも固まるのでゼラチンより早く固まります。リングやブドウジュースでも出来ますので、喉ごしの良いゼリーをお楽しみください。

#### \*\*\*材料\*\*\*

- ・オレンジジュース…500cc
- ・アガー…8g
- ・砂糖…30g
- ・みかん缶、桃缶など



- ①アガーと砂糖をよく混ぜ合わせておきます
- ②フルーツジュースを鍋に入れ①を少しずつ加えながらかき混ぜます
- ③鍋を加熱し必ず沸騰させます
- ④容器に入れてから粗熱をとります。そして冷蔵庫で冷やして出来上がりです

### 食育クイズ

Q 次のうち、カンボジアから日本に渡った野菜は？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

A 正解は②。日本へは天文年間（1532～1555年）にポルトガル人によってカンボジアから持ち込まれ、「カンボジア」がなまり「かぼちゃ」の名がついたといわれています。



### 6月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	主材料	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (月)	じゃがいもとツナのグラタン・ほうれん草のなめたけ和え・キャベツの味噌汁・ゴールドキウイ	☆じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・マカロニ・牛乳・バター・チーズ・☆ほうれん草・もやし・なめたけ・☆キャベツ・人参・えのき☆キウイ	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・オレンジ	☆牛ひき肉・豚ひき肉・卵・玉ねぎ・ケチャップ・デミグラス・人参・じゃがいも☆ハム・マカロニ・きゅうり☆ウインナー・玉ねぎ・人参・キャベツ☆オレンジ	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
3日 (水) 学びの教室	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・なめこわかめの味噌汁・パインアップル	☆はんぺん・チーズ・卵・パン粉・キャベツ☆ハム・じゃがいも・きゅうり・マヨネーズ☆なめこ・わかめ・油揚げ☆パイン	菓子・牛乳	牛乳 パン
4日 (木) スイミング	大根カレー・卵焼き・ポイルサラダ・すまし汁・バナナ	☆鶏もも肉・玉ねぎ・人参・大根☆卵☆キャベツ・ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶☆豆腐・えのき・三つ葉☆バナナ	ヨーグルト	牛乳 菓子
5日 (金)	餃子・パンパンジーサラダ・キノコ汁・オレンジ	☆豚ひき肉・餃子の皮・白菜・ニラ・しいたけ・長葱☆鶏ささみ・もやし・きゅうり・人参☆鶏もも肉・えのき・ぶなしめじ・糸こんにゃく・長葱☆オレンジ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (土)	サバと大根の煮物・ピーマンチャンプルー・ポイルウインナー・肉団子スープ・バナナ	☆サバ缶・大根・高野豆腐・人参☆豚肉・ピーマン・厚揚げ・卵・人参☆ウインナー☆豚ひき肉・卵・玉ねぎ・春雨・人参☆バナナ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (月)	ハムと卵の春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・厚揚げと小松菜の味噌汁・キウイ	☆ハム・卵・春巻きの皮・キャベツ・マヨネーズ☆引き昆布・人参・糸こんにゃく・油揚げ☆厚揚げ・小松菜・人参・えのき☆キウイ	ヨーグルト	牛乳 菓子
9日 (火) オープン保育	焼きそば・鶏手羽胡麻揚げ・スパニッシュオムレツ・ポイルサラダ・わかめスープ・バナナ	☆豚肉・もやし・人参・キャベツ・中華麺☆鶏手羽中・白ごま☆ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・卵☆キャベツ・ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶☆わかめ・玉ねぎ☆バナナ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (水) 学びの教室	タラフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・なめこの味噌汁・オレンジ	☆タラ・キャベツ・パン粉・卵☆ひじき・人参・油揚げ・インゲン・糸こんにゃく☆なめこ・豆腐☆オレンジ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (木)	まり揚げ温野菜添え・春雨サラダ・若竹汁・キウイ	☆鶏ひき肉・玉ねぎ・大葉・豆腐・ブロッコリー☆ハム・春雨・きゅうり☆わかめ・タケノコ☆キウイ	ヨーグルト	牛乳 お好み焼き
12日 (金) 習字教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のなめたけ和え・鶏汁・バナナ	☆鮭・大根☆ほうれん草・もやし・なめたけ☆鶏肉・ごぼう・人参・白菜・糸こんにゃく・長葱☆バナナ	菓子・牛乳	牛乳 ホットドック
13日 (土)	マーボー豆腐・もやしとハムの酢のもの・ポイルウインナー・ニラと卵の味噌汁・オレンジ	☆豚ひき肉・豆腐・長葱・生姜☆ハム・もやし・きゅうり☆ウインナー☆卵・ニラ・人参☆オレンジ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・わかめと豆腐の味噌汁・オレンジ	☆豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・卵・パン粉☆切り干し大根・人参・油揚げ・インゲン☆わかめ・豆腐☆オレンジ	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・サラダスバゲティ・中華風コーンスープ・バナナ	☆鶏もも肉・ほうれん草☆ハム・サラダスバゲティ・きゅうり☆コーンクリーム缶・玉ねぎ・卵☆バナナ	菓子・牛乳	牛乳 大学イモ
17日 (水)	おでん・鶏の袋煮・小松菜の白和え・せんべい汁・パインアップル	☆大根・さつま揚げ・ちくわ・糸こんにゃく・高野豆腐☆鶏ひき肉・玉ねぎ・油揚げ・生姜・卵☆小松菜・豆腐・人参・白すりごま☆鶏肉・牛蒡・人参・白菜・しめじ・糸こんにゃく・長葱・せんべい☆パイン	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルウインナー・ほうれん草おひたし・卵焼き・キャベツの味噌汁・キウイ	☆鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも☆ウインナー☆ほうれん草☆卵☆キャベツ・えのき・人参・油揚げ☆キウイ	ヨーグルト	牛乳 チーズ揚げ
19日 (金) 誕生会	枝豆とひじきの炊き込みご飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・オニオンリング・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	☆鶏肉・ごぼう・人参・枝豆・ひじき・油揚げ☆鶏肉☆じゃがいも☆玉ねぎ☆キャベツ・ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶☆豆腐・えのき・三つ葉☆ゼリー	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (土)	赤魚の煮つけ・ほうれん草のおひたし・冷奴・納豆・根菜の味噌汁・バナナ	☆赤魚☆ほうれん草☆豆腐・鰹節☆ひきわり納豆☆玉ねぎ・人参・キャベツ・油揚げ・えのき☆バナナ	菓子・牛乳	牛乳 ヨーグルト
22日 (月)	肉野菜炒め・ポテトサラダ・人参とツナのラペ・すいとん汁・オレンジ	☆豚肉・もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ☆ハム・じゃがいも・きゅうり☆ツナ缶・人参☆鶏もも肉・ごぼう・人参・しめじ・糸こんにゃく・長葱・すいとん☆オレンジ	ヨーグルト	牛乳 菓子
23日 (火) 和太鼓教室	ミートボールポリタン添え・ポイルサラダ・キノコと卵のスープ・キウイ	☆豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・豆腐・卵・ベーコン・ピーマン・パスタ☆引き昆布・油揚げ・人参・糸こんにゃく☆えのき・玉ねぎ・小口ネギ・卵☆キウイ	菓子・牛乳	牛乳 パン
24日 (水)	鶏と大根の煮物・粉ふきいも・オクラ納豆・豚汁・パインアップル	☆鶏肉・大根・人参・高野豆腐☆じゃがいも☆オクラ・ひきわり納豆☆豚肉・ごぼう・人参・キャベツ・糸こんにゃく・長葱・しめじ☆パイン	菓子・牛乳	牛乳 ドーナツ
25日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・えのきと油揚げ味噌汁・メロン	☆豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも☆ウインナー☆キャベツ・ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶☆えのき・油揚げ・人参・キャベツ☆メロン	ヨーグルト	牛乳 ピザ
26日 (金) サッカー教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・なめこの中華風スープ・オレンジ	☆鮭・卵・パン粉・キャベツ☆ひじき・人参・糸こんにゃく・インゲン・油揚げ☆玉ねぎ・人参・卵・小口ネギ・なめこ☆オレンジ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (土)	冷しゃぶサラダ・チャプチェ・せんべい汁・バナナ	☆豚肉・キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン缶☆豚ひき肉・玉ねぎ・ニラ・春雨・人参・もやし☆鶏肉・ごぼう・人参・せんべい・長葱・糸こんにゃく・しめじ☆バナナ	菓子・牛乳	牛乳 ヨーグルト
29日 (月)	ちくわタルタルフライ千切りキャベツ添え・わかめとササミの酢のもの・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	☆卵・ちくわ・パン粉・キャベツ☆鶏肉・もやし・わかめ・きゅうり☆玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき・油揚げ☆オレンジ	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日 (火) 消防総合訓練	野菜のかき揚げ・ちくわ天・筑前煮・そうめん汁・メロン	☆玉ねぎ・人参・ごぼう☆ちくわ☆鶏肉・ごぼう・人参・インゲン・タケノコ缶・高野豆腐・糸こんにゃく☆そうめん☆メロン	菓子・牛乳	牛乳 五平餅

<< 今月の目標 >>

正しい姿勢で食べましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
423kcal	16.5g	17.5g	460kcal	20.4g	17.2g