



令和 5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

曇り空が多くなり梅雨の季節となりました。

6月後半になれば夏野菜も少しずつ出回る時期なので給食メニューにも取り入れていきたいと思ひます。真夏に向けて暑さに負けない身体作りをしていきましょう。水分補給としてこまめに麦茶をとるように心掛けています。また気温、湿度と共に高くなりますので、衛生面もしっかり留意して提供したいと思ひます。ご家庭でも食品の取り扱いには十分お気を付けてください。

夏越しの祓(はらえ)に 水無月(みなづき)を

6月30日は夏越しの祓(はらえ)といって、半年分のけがれを落とす神社の行事です。京都をはじめとした関西では、氷を模した三角のうしろに、魔除(よ)けの意味があるあずきをのせた、水無月という和菓子を食べる習慣があります。

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の化石が見つかった石川県鹿西(ろくせい)町(現・中能登町)の地名(6)と、「米」の字が「十(10)」と「八(8)」でできていることから、この日に制定されました。

親子で学ぶ食の基本

元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごす、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかり摂ることが大切です。

ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。

パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。

めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具だくさんにするなどの工夫が必要。

6月予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (木) 避難訓練	春巻き千切りキャベツ添え・ふろふき大根・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・大根のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
2日 (金) 習字教室 歯科検診	しゅうまい温野菜添え・パンバンジーサラダ・春雨スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
3日 (土)	かき揚げ・さつまいもの天ぷら・納豆・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・さつまいもの甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
5日 (月)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
6日 (火)	高野豆腐の含め煮・納豆・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・高野豆腐のすり煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
7日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼きほうれん草添え・親子煮・若竹汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・ほうれん草のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
8日 (木) スイミング さめっこ広場	肉じゃが・わかめの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・高野豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
9日 (金)	ユーリンチとフライドポテト・小松菜の白和え・キャベツとえのきの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜の白和えペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
10日 (土) 参観日 (きく組)	煮込みハンバーグブロッコリー添え・マカロニサラダ・ポトフ・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
12日 (月)	夏野菜のミートグラタン・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
13日 (火)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおかか和え・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
14日 (水) 学びの教室	豚しゃぶサラダ・納豆・ひじき煮・高野豆腐とわかめの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのトマト煮・高野豆腐のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
15日 (木) スイミング さめっこ広場	おでん・ほうれん草の白和え・春雨スープ・果物	おかゆ・大根のだし煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
16日 (金)	赤魚の煮つけ・ほうれん草のおひたし・もやしとハムの酢のもの・キノコスープ・果物(ちゅうりっぷ未満児:タラの煮つけ)	おかゆ・ほうれん草のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
17日 (土) 参観日 (ひまわり組)	唐揚げ温野菜添え・切り干し大根のピビンパ風・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
19日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツの白和え風・すまし汁	ヨーグルト	菓子
20日 (火)	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
21日 (水)	ひじき入り豆腐ハンバーグ温野菜添え・わかめの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
22日 (木) スイミング さめっこ広場	鶏と大根の煮物・納豆・小松菜の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・小松菜の白和えペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子
23日 (金)	タンドリーチキン温野菜添え・マカロニサラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・大根のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
24日 (土) 参観日 (たんぼぼ組)	唐揚げナポリタンと温野菜添え・ひじき煮・なめこスープ・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
26日 (月)	野菜の肉巻き温野菜添え・ポテトサラダ・オクラと豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・人参の白和えペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
27日 (火) 和太鼓教室	テリヤキチキンブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
28日 (水) 学びの教室	さばと大根の煮物とほうれん草おひたし・卵焼き・けんちん汁・果物(ちゅうりっぷ未満児:豚と大根の煮物)	おかゆ・大根のだし煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
29日 (木) スイミング さめっこ広場	マーボー豆腐・ポイルウインナー・わかめの酢のもの・豚汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
30日 (金) 誕生会	五目炊き込みご飯・ミートボール・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	おかゆ・じゃがいものペースト・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子

<< 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)

前々月平均栄養価(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
540kcal	20.5g	16.9g	585kcal	24g	16g