食育だより

令和　7年度
認定こども園　さめ保育園

だんだんと蒸し暑くなり夏の気配を感じられるようになりました。
今月はきく、ひまわり、たんぽぽ組の保育参観となっています。参観日は試食会も兼ねています。クラスごとにリクエストメニューで献立を作成しましたので、そちらも楽しみにしていただければと思います。

6月は食育月間です

6月は「食育月間」です。食事はコミュニケーションの時間でもあり、楽しく食べることが何より大切。家庭での食育は、一緒に食卓を囲むことから始められるといいですね。

お弁当、このおかずはNG

火を通していないもの

ハムやかまぼこなどそのまま食べられる食材も気温が高くなると傷む場合があります。一度加熱し、冷ましてから詰めるようにしましょう。

豆腐ドーナツ

保育園で人気なお豆腐を使ったドーナツです。柔らかくふわふわなので小さな子どももパクパク手づかみで食べてくれます。

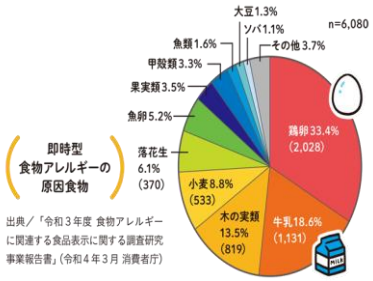
材料
【生地】
☆ホットケーキミックス粉…1袋(200g)
☆卵…1個
☆豆腐…150g
☆砂糖…大さじ2
・サラダ油…適量

①ボウルに☆の材料を全部いれ、泡だて器で混ぜ合わせます。
②サラダ油を熱し低温(160℃くらい)で5分ほどゆっくりきつね色になるまで揚げます。
③粗熱が取れたら完成です。

食物アレルギーについて知ろう

子どもに多いアレルギーとは？

原因となる食べものを食べて２時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」の原因食物は、半分以上が鶏卵・牛乳です。０歳児では鶏卵・牛乳・小麦が９割以上、１～17歳では鶏卵・牛乳・木の実類が上位３品を占めています。鶏卵・牛乳は年齢があがるにつれ、症状が出る割合は低下する傾向となっています。



出典／「令和３年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」(令和４年３月 消費者庁)

6月の献立予定のお知らせ

月　曜	献　立　名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
2日　(月)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・じゃがいもの煮っころがし・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日　(火)	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・わかめときゅうりの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしいも
4日　(水)	ハムと卵の春巻きとブロッコリー唐揚げ・春雨サラダ・シチュー・果物	おかゆ・鶏肉のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
5日　(木) スイミング さめっこ広場	人参の肉巻き千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日　(金)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
7日　(土) 保育参観 さくら組	厚揚げのキーマカレー・切り干し大根の煮物・ポテトサラダ・すまし汁・青りんごゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日　(月)	おでん・ほうれん草のおひたし・納豆・キャベツの卵焼き・人参とえのきの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
10日　(火) 和太鼓研修	タラフライ千切りキャベツ添え・きゅうりの中華和え・コンソメスープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・根菜のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日　(水) 歯科検診	野菜の肉巻きブロッコリー添え・ひじき煮・コーンスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
12日　(木) スイミング さめっこ広場	マーボー豆腐・サラダスパゲティ・ほうれん草のナムル・オクラのすまし汁・果物	おかゆ・ひき肉と豆腐のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
13日　(金) 習字教室	高野豆腐の含め煮・ブロッコリーのおかか和え・スタミナ納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・ひき肉のだし煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日　(土) 保育参観 ひまわり組	ユーリンチと温野菜・春雨サラダ・卵スープ・ぶどうゼリー	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日　(月)	ツナとコーンのコロッケと焼きそば・小松菜とえのきのナムル・キャベツとわかめの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものくずし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 さつまいも餅
17日　(火) サッカー教室	肉団子とナポリタン・ほうれん草のなめたけ和え・わかめスープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムパン
18日　(水)	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日　(木) スイミング さめっこ広場	タンドリーチキン温野菜添え・サラダスパゲティ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
20日　(金) 消防総合訓練	肉じゃが・納豆・ほうれん草の白和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日　(土) 保育参観(たんぽぽ組) 園舎消毒	テリヤキチキンほうれん草添え・マカロニサラダ・春雨スープ・青りんごゼリー	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日　(月) 一号認定振替休日 (7日、14日、21日)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・カレーうどん・果物	おかゆ・人参のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
24日　(火) 誕生会	塩昆布の炊き込みご飯・チキン南蛮・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・・ゼリー	おかゆ・鶏肉のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日　(水)	春巻きの千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日　(木) スイミング さめっこ広場	チキンカレー・温野菜・マカロニサラダ・麩のすまし汁・果物	おかゆ・鶏のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日　(金)	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし・ひじき煮・せんべい汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 プリン
28日　(土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草入り納豆・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日　(月)	天ぷらほうれん草のおひたし添え・五目きんぴら・納豆・温うどん・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	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)

前年度平均栄養価(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
559kcal	21.3g	17.8g	540kcal	22.3g	14.7g