



令和 8年度  
認定こども園 さめ保育園

だんだんと夏の暑さを感じられるようになりました。戸外活動も増え、子ども達は身体をたくさん使って遊んでいます。先月、じゃがいもやきゅうりなど苗を植えました。毎年豊作で特に夏野菜は豊作です。今年も収穫を楽しみにしたいと思います。

今月は参観日で試食会があります。園の給食を食べられる機会なので是非ご賞味ください。

### 6月の大切な日-環境を考える-

6月5日は「環境の日」。地球の未来のために、食べものの選び方や食べ方を見直しましょう。必要な分だけ買い、食べきれぬ量を盛りつけるなど、むだを減らす工夫も大切です。園では食べ残しを減らす取り組みや栽培体験を通して、自然や食の大切さを伝えています。



### 食中毒に注意！！

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べものでおなかを壊す病気です。夏は特に、食中毒に注意が必要な時期になります。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、おかずはしっかり火を通し、充分冷ましてから詰めます。水分は細菌の繁殖を促しますので、生野菜の使用は避けましょう。



### チュロス

先月おやつで提供したチュロスです。保育園で初めてチュロスが出たため子ども達は大喜びでした。おうちでも手軽に作れるようにレシピにしてみました。

#### 材料

- ☆ホットケーキミックス粉…200g
- ☆絹豆腐…100g
- ☆卵…1個
- ☆砂糖…30g

- ・サラダ油…適量
- ・絞り袋
- ・星形口金



- ①☆の材料を全てボウルに入れよく混ぜ合わせます
- ②絞り袋に星形の口金を入れ①の生地をいれます
- ③フライパンに油をいれ160℃くらいまで熱し生地を絞りながら油におとしてあげます
- ④全体的にこんがりきつね色になったら取り出します
- ⑤お好みで砂糖をまぶして完成です

### 子どもと一緒にキッチンへ

子どもと一緒にキッチンに立つ時間は、親子の楽しいふれあいの時間。料理を通して食べる楽しさや感謝の気持ちがはぐくまれ、自立心や集中力も少しずつ身についていきます。手を使った体験は感性を育て、栄養への興味や理解にもつながります。年齢に合わせてできることから始めて、会話を楽しみながら、安全に取り組んでみましょう。



### 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)
1日 (月)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・春雨スープ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
2日 (火)	スィミング さめっこ広場	人参の肉巻き揚げとブロッコリー添え・ポテトサラダ・玉葱の味噌汁・果物	牛乳・菓子	牛乳 菓子
3日 (水)	肉じゃが・スタミナ納豆・わかめの酢のもの・けんちん汁・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
4日 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ナムル・せんべい汁・果物	おかゆ・キャベツのすり煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
5日 (金)	習字教室	肉団子ナポリタン添え・ほうれん草の白和え・コンソメスープ・果物	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち
6日 (土)	スィミング さめっこ広場	野菜ビビンバ丼・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・なめこと卵のスープ・ゼリー	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日 (月)	ひじき入りハンバーグブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ココア蒸しパン
9日 (火)	鮭フライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 さつまいも餅
10日 (水)	歯科検診	鶏と大根の煮物・納豆・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・果物	牛乳・菓子	牛乳 菓子
11日 (木)	スィミング さめっこ広場	チキンカレー・ポイルサラダ・卵焼きとアスパラベーコン炒め・すまし汁・果物	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (金)	避難訓練	ツナとコーンのコロケ千切りキャベツ添え・ハムともやしの酢のもの・中華風スープ・果物	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア
13日 (土)	筑前煮・納豆・ほうれん草のおかか和え・わかめスープ・果物	おかゆ・人参のすり煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
15日 (月)	春巻きブロッコリー添え・ひじきの炒り煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ひき肉のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
16日 (火)	テリヤキチキンマカロニサラダ添え・わかめの酢のもの・シチュー・果物	おかゆ・鶏肉のだし煮・根菜のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ピザ
17日 (水)	卵とハムの春巻きブロッコリー添え・ほうれん草のおかか和え・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ジャムパン
18日 (木)	スィミング さめっこ広場	餃子とほうれん草のおひたし・春雨サラダ・高野豆腐の味噌汁・果物	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日 (金)	マーボー豆腐・ポイルサラダ・ほうれん草のなめたけ和え・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐とひき肉のうま煮・ほうれん草のお浸し・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日 (土)	保育参観(3歳未満児)	大根カレー・温野菜・ブロッコリーと人参の唐揚げ・わかめと豆腐の味噌汁・ゼリー	牛乳・菓子	牛乳 菓子
22日 (月)	おでん・ほうれん草のおかか和え・納豆・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・大根のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
23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・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・根菜のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ハッシュドポテト
24日 (水)	ミートグラタン・ハムサラダ・麩のすまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
25日 (木)	スィミング さめっこ広場	厚揚げのキーマカレー・春雨サラダ・ほうれん草のおひたし・キャベツの味噌汁・果物	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (金)	誕生会	塩昆布の炊き込みご飯・唐揚げ・フライドポテト・ブロッコリーの唐揚げ・ポイルサラダ・すまし汁・果物	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日 (土)	豚ニラもやしあんかけごはん・ひじき煮・わかめスープ・果物	おかゆ・ひき肉のうま煮・人参のすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
29日 (月)	ピーマン炒め・納豆・五目きんぴら・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ひき肉と人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
30日 (火)	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし・茶碗蒸し・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・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)

前期平均栄養価(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
522kcal	21.0g	17.4g	563kcal	23.2g	15.6g