

梅雨 食だより

2024.6

梅雨に入るこの季節は体調も崩しやすくなります。食事をしっかりと摂って体調を整えていきましょう。先日、幼児クラスはお米屋さんにご指導を受け、田植えをしました。お世話をしながら苗の成長を観察し、秋には収穫して食べたいと思います。乳児クラスでも、そら豆の鞘取りなどの簡単なお手伝いをしてもらっています。ご家庭でも普段の食事の準備のお手伝いなど簡単なことから挑戦できるといいかもしれません。6月は梅の季節です。幼児クラスでは梅ジュースづくりを予定しています。

6月はメロン、枝豆が旬を迎えます！

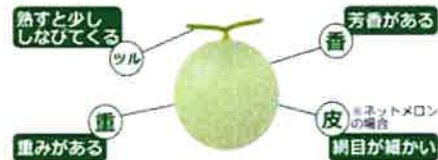
メロンは5月から7月、枝豆は5月から11月が旬の食材です。特にメロンは6月に出荷量のピークを迎え、一番あまくておいしい時期にもなります。

良いメロンの見分け方は、

- ① 甘い香りがしてお尻に少し弾力
- ② ツル付きはツルがしなびたら完熟
- ③ 均等の取れた丸い形で重量感がある
- ④ ネットメロンは網目が細かく盛り上がっているになります。ぜひお試しください。

枝豆には、たんぱく質、イソフラボン、ビタミン等の栄養が豊富に含まれています。

枝豆は冷凍保存しても栄養素がほぼ失われることなく、ご家庭でも気軽に取り入れる事が出来ます。おやつや食事にいかがでしょうか。



6月の「あじのかば焼き」は1歳児クラスから提供します。

様々な食材を試して欲しい・旬で美味しいあじを味わってもらいたいという想いから、1歳児にも提供します。あじのかば焼きの日には、ぜひ給食の感想を聞いてみてください！



アジにはたんぱく質、EPA、DHAなどの栄養素が豊富に含まれています！

★梅雨の時期は、食中毒が最も発生しやすい時期です。ご家庭でも十分注意してください。

食中毒菌の4原則

① 菌を持ち込まない

体調の悪い時には調理しない。手洗いを徹底する。

② 菌をつけない

盛り付け時や調理済み食品に素手でさわらない。

③ 菌を増やさない

調理したものはすぐに食べる。

すぐに食べない時は冷蔵庫で保管。

④ 菌をやっつける

十分な加熱をしましょう。

2024年6月

献立表

野のはな保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | 軽食（おやつ） | 延長保育 |
|---------------------|---|---|----------------------------------|-----------------------|
| 01 15 29 土 | ごはん 高野豆腐の照焼き きゃべつのカレー炒め じゃが芋のみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/高野豆腐 米粉 なたね油 かつお節 昆布 三温糖 酒 しょうゆ/キャベツ たまねぎ ベーコン 食塩 カレー粉 なたね油/じゃがいも たまねぎ わかめ 米みそ/ロールパン バター いちごジャム/チーズ/オレンジ/牛乳 | ロールサンド チーズ くだもの 牛乳 | わかめおにぎり くだもの 麦茶 |
| 03 17 月 | ごはん さばの梅みそ焼き じゃが芋きんぴら 小松菜納豆和え えのきのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば(0・1歳かじき) 酒 食塩 うめぼし 米みそ みりん なたね油/じゃがいも ビーマン 食塩 白ごま ごま油 なたね油/なっとう こまつな しょうゆ きざみのり/えのきたけ たまねぎ 米みそ/小麦粉 ベーキングパウダー 卵 三温糖/レーズン/オレンジ/麦茶 | マドレーヌ レーズン くだもの 麦茶 | きな粉ラスク くだもの 麦茶 |
| 04 18 火 | ビビンバ丼 かぼちゃのサラダ ごぼうのみそ煮 おふのすまし汁 | 白米 胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク 三温糖 しょうゆ 酒 なたね油 食塩 ほうれんそう ごま油 しょうゆ きざみのり もやし にんじん 米みそ しょうゆ 三温糖 白ごま/かぼちゃ きゅうり コーン 食塩 マヨネーズ/ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ/麩 ねぎ わかめ しょうゆ 食塩 こんぶ ほうれんそう/ビスケット/バナナ みかん缶 いちご 三温糖 水/牛乳 | ミレービスケット フルーツポンチ 牛乳 | 鮭おにぎり くだもの 麦茶 |
| 05 19 水 | ごはん 豆腐の真砂揚げ きゅうりの酢の物 人参のしりしり かぼちゃのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ かじき とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 卵 しょうゆ 食塩 なたね油/きゅうり わかめ コーンりんご酢 なたね油 しょうゆ/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/かぼちゃ たまねぎ 米みそ ほうれんそう/食パン バター たまねぎ ビーマン コーン ケチャップ チーズ/おしゃぶりこんぶ/オレンジ/牛乳 | ピザトースト おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳 | フレンチフライ くだもの 麦茶 |
| 06 20 木 | ごはん 中華風卵焼き なすのみそ炒め もやしのごま和え きゃべつのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 とうふ ほたて貝柱 たまねぎ にんじん 干しいたけ 食塩 しょうゆ なたね油 こんぶ/なす ビーマン 米みそ みりん 三温糖 ごま油/もやし にんじん しょうゆ 三温糖 白ごま/キャベツ わかめ 油あげ 米みそ/小麦粉 三温糖 なたね油 グラニュー糖/そらまめ 食塩/バナナ/牛乳 | ざらめクッキー そら豆 くだもの 牛乳 | 甘辛おせんべい くだもの 麦茶 |
| 07 21 金 | じゃこしそごはん 鶏の唐揚げ トマト かむかむサラダ 豆腐のみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび しらす干し かつお節 青じそ しょうゆ 白ごま ごま油/とり肉 しょうゆ 食塩 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/トマト/蒸し大豆 きゅうり にんじん れんこん コーン ハム りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/とうふ たまねぎ わかめ 米みそ/かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム みりん/ウエハース/メロン/麦茶 | スイートナンパン ウエハース くだもの 麦茶 | チーズラスク くだもの 麦茶 |
| 08 22 土 | ごはん ホイコーロー炒め トマトのしらす和え かぼちゃのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 キャベツ にんじん ビーマン 黒きくらげ 米みそ 酒 しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油/トマト しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/かぼちゃ たまねぎ 米みそ/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/オレンジ/牛乳 | 揚げせんべい ポップコーン くだもの 牛乳 | 焼きうどん くだもの 麦茶 |
| 10 24 月 | ひじきごはん 豆腐と青菜のチャンプル 春雨サラダ ブロッコリー揚げ わかめのみそ汁 | 白米 胚芽米 こんぶ ひじき にんじん 干しいたけ 三温糖 しょうゆ 酒/とうふ ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/はるさめ キャベツ きゅうり みかん缶 しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/たまねぎ わかめ ねぎ 米みそ/こまつな ホットケーキ粉 バナナ ヨーグルト なたね油/チーズ/バナナ | 小松菜ハウンドケーキ チーズ くだもの 麦茶 | 動物クッキー くだもの 麦茶 |
| 11 25 火 | ごはん あじのかば焼き かぼちゃの甘煮 中華和え なすと生揚げのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ 食塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒/かぼちゃ 三温糖 しょうゆ/キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 ごま油 三温糖/なす 生揚げ たまねぎ 米みそ/食パン バター きなこ 三温糖/えだまめ 食塩/オレンジ/牛乳 | きなこサンド 枝豆 くだもの 牛乳 | 焼きおにぎり くだもの 麦茶 |
| 12 26 水 | 丸パン チキンカツ 人参サラダ アスパラ炒め ミネストローネ | ロールパン/とり肉 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャップ/にんじん きゅうり レーズン なたね油 りんご酢 食塩/グリーンアスパラガス 食塩 なたね油/にんじん たまねぎ レタス 食塩 洋風スープ こんぶ/白米 削り節 三温糖 しょうゆ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/メロン/麦茶 | おかかおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶 | チーズラスク くだもの 麦茶 |
| 13 27 木 | ハヤシライス キャベツの胡麻マヨあえ 卵スープ | 白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシルウ/キャベツ にんじん ツナ マヨネーズ 白ごま しょうゆ かつお節/卵 ねぎ えのきたけ こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉/じゃがいも バター 食塩/ヨーグルト/オレンジ/麦茶 | じゃが芋バター ヨーグルト くだもの 麦茶 | マカロニきな粉 くだもの 麦茶 |
| 14 28 金 | 冷しづねうどん カレイ香味焼き きゃべつ海苔酢和え | 干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ もやし きゅうり にんじん しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお節 昆布 ねぎ/かれない 酒 食塩 米みそ 白ごま しょうゆ 三温糖 ごま油 なたね油/キャベツ にんじん コーン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/白米 米みそ みりん 三温糖 白ごま なたね油/チーズ/バナナ/牛乳 | ごへいもち チーズ くだもの 牛乳 | おこし くだもの 麦茶 |

☆くだものは、メロン・バナナ・いちご・オレンジなどを使用する予定です。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

6月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 560Kcal
たんぱく質 20.3g 脂質 18.9g
食塩 1.8g