

給食だより

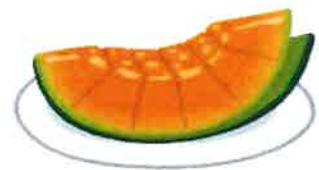
2025.6

新年度がスタートして2ヶ月が経過しました。新しく入園した子どもたちも少しずつ園の生活にも慣れ、個々のペースで食事を摂る姿が見られます。今月はスナップエンドウ・青しそ・枝豆・メロン（2歳児から）アジ（完了期以降）が出ます。旬の食材を取り入れながら梅雨の時期を乗り越えていきたいと思います。また、これからの時期は食中毒が発生しやすい時期でもあるので衛生面には十分気を付けて安心安全な食事作りに努めていきたいと思います。



最近の食育活動の取り組み

乳児クラスにはそら豆やグリーンピースの皮むきをしてもらいました。そら豆は塩ゆでにしておやつに、グリーンピースは「グリーンピースご飯」にして提供しました。子どもたちにさやの状態で見せてさやの硬い部分は大人が手伝うことで子どもでも簡単にさやから豆を取り出すことが出来ました。グリーンピースは目の前で混ぜてご飯を持ってあげると、最初は嫌がっていた子もお友だちや保育士につられて「パクッ」。その後もおかわりを欲しがる子が多かったです。給食室に降りてきた食器やおひつを確認するとピカピカでビックリしました。自分たちで剥いたグリーンピースはさぞ美味しかったのでしょう。今月も食材に触れて、子どもたちの食べる楽しさを保育士と共有していきたいと思っています。また、今月は幼児クラスの毎年恒例「梅ジュースづくり」があります。今年はどんな「梅ジュース」ができるのか今から楽しみです。



給食にオクラが出ます

オクラはネバネバが特徴的ですが、これは食物繊維からできています。整腸作用もあり、オクラが身体にいいと言われる栄養素の一つです。また、オクラは茹で方で食感が変わる食材でもあり、茹で時間を短くするとシャキッとした食感、長く茹でるとトロトロの食感が楽しめます。保育園ではごま和えにして提供します。

今年も1歳児から「アジ」を提供します。アジを使った献立は何にしようか考えた結果、揚げたアジを甘辛いタレにくぐらせたかば焼きにしました。サンプルケースに展示します。食べた感想をぜひ聞いてみてください。



2025年06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
02 16 月	ごはん 豚肉とたけのこ炒め 二色変わり漬け 春雨わかめスープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 しょうが なたね油 たまねぎ もやし たけのこ 赤ピーマン 食塩 しょうゆ ごま油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/はるさめ キャベツ ねぎ カットわかめ こんぶ 酒 食塩 しょうゆ ごま油/ホットケーキ粉 パナナ グラニュー糖 りんご酢 なたね油 調製豆乳/いちかりんとう/オレンジ/牛乳	バナナケーキ 芋けんぴ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
03 17 火	ゆかり枝豆ごはん 五目卵焼き きゃべつのナムル 豚汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり えだまめ/卵 とり肉 たまねぎ えのきたけ 食塩 にら なたね油 三温糖 しょうゆ りんご酢 ケチャップ/キャベツ もやし コーン 食塩 ごま油 白すりごま/ぶた肉 だいこん にんじん さつまいも とうふ ねぎ みみそ/じゃがいも 片栗粉 粉チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ/にぼし/バナナ/牛乳	じゃが芋ボール揚げ いりこ くだもの 牛乳	ツナマヨトースト くだもの 麦茶
04 18 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 ほうれん草と生揚げのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ なたね油 みみそ バター 本みりん 三温糖 レモン/切り干しだいこん にんじん 麩 しょうゆ 三温糖 なたね油/ほうれん草 たまねぎ 厚揚げ 淡色みそ/クロワッサン/干しぶどう/オレンジ/牛乳	クロワッサン レーズン くだもの 麦茶	さつま芋グラタン くだもの 麦茶
05 19 木	じゃこしそごはん 鶏の唐揚げ 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 食塩 酒 しらす干し ごま油 しそ/とり肉 しょうゆ 食塩 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/だいす きゅうり にんじん れんこん コーン りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/とうふ たまねぎ カットわかめ みみそ/かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム 本みりん/せんべい/バナナ/牛乳	スイートパンプキン 揚げせんべい くだもの 麦茶	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
06 20 金	丸パン マカロニグラタン フレンチサラダ スナックえんどうのソテー かぶとベーコンのスープ	ロールパン/マカロニ とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/スナックえんどう 食塩 なたね油/かぶ たまねぎ ベーコン こんぶ 洋風スープ 食塩 かぶ葉/白米 三温糖 しょうゆ 削り節/ポップコーン なたね油 食塩/バナナ/麦茶	おかかおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	お好み焼き くだもの 麦茶
07 21 土	焼きそば 大豆サラダ チキンスープ	中華めん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 中濃ソース なたね油/だいす きゅうり にんじん ツナ りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/とり肉 キャベツ たまねぎ しめじ こんぶ 食塩 洋風スープ/白米 さけ 食塩 酒 こんぶ きざみのり 焼のり/おしゃぶりこんぶ/バナナ/麦茶	さけおにぎり おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	さけおにぎり くだもの 麦茶
09 30 月	ハヤシライス かぼちゃのサラダ ブロッコリー揚げ おふのすまし汁	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/かぼちゃ きゅうり 食塩 マヨネーズ/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/麩 ねぎ カットわかめ しょうゆ 食塩 こんぶ/米粉 小麦粉 食塩 だいこん ねぎ しらす干し ごま油/えだまめ 食塩/オレンジ/牛乳	大根もち 枝豆 くだもの 牛乳	かりんとう くだもの 麦茶
10 24 火	ごはん かじきのごまみそ焼き もやし納豆え れんこんソース炒め きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 食塩 酒 みみそ 本みりん 白すりごま 三温糖 なたね油/なっとう もやし にんじん しょうゆ きざみのり/れんこん にんじん 中濃ソース なたね油/キャベツ 油あげ みみそ/食パン バター グラニュー糖/干しぶどう/バナナ/牛乳	シュガーラスク レーズン くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
11 25 水	冷しそぼろうどん さつま芋の天ぷら きゃべつの海苔え	干しうどん とり肉 砂糖 しょうゆ もやし きゅうり カットわかめ しょうゆ 本みりん 酒 食塩 かつお節 昆布/さつまいも 小麦粉 食塩 なたね油/キャベツ にんじん コーン しょうゆ きざみのり/胚芽米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/チーズ/メロン/牛乳	茶飯おにぎり チーズ くだもの 牛乳	クッキー くだもの 麦茶
12 26 木	ごはん あじのかば焼き かぼちゃの煮物 春雨サラダ しめじのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ かいれい (0.1歳) 食塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 本みりん/かぼちゃ 三温糖 しょうゆ/はるさめ もやし きゅうり トマト しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖/しめじ 生揚げ たまねぎ みみそ/スナッククラッカー/ヨーグルト/メロン/麦茶	クラッカー ヨーグルト くだもの 麦茶	マカロニきな粉 くだもの 麦茶
13 27 金	タコライス 小松菜のおかか和え きのこマリネ レタススープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ ピーマン なたね油 米粉 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 食塩 粉チーズ/こまつな にんじん かつお節 しょうゆ/しめじ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/レタス たまねぎ コーン とり肉 食塩 洋風スープ こんぶ/食パン バター 白すりごま 三温糖/にぼし/バナナ/牛乳	セサミトースト いりこ くだもの 牛乳	おはぎ くだもの 麦茶
14 28 土	ごはん 鶏肉入り五目豆 野菜のカレー炒め たまねぎのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/だいす とり肉 ごま油 にんじん だいこん しいたけ 砂糖 しょうゆ 本みりん 酒/キャベツ たまねぎ ベーコン 食塩 カレー粉 なたね油/たまねぎ 麩 みみそ こまつな/ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 メーブルシロップ/干しぶどう/オレンジ/牛乳	ホットケーキ レーズン くだもの 牛乳	そぼろおにぎり くだもの 麦茶
23 月	ごはん さばのみそ煮 小松菜のソテー おくらのごま和え じゃが芋とわかめのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かいれい (0.1歳) しょうが みみそ しょうゆ 三温糖 本みりん/こまつな にんじん コーン なたね油 食塩 しょうゆ/おくら しょうゆ 三温糖 白すりごま/じゃがいも たまねぎ カットわかめ みみそ/麩 無塩バター 粉黒糖/えだまめ 食塩/メロン/飲むヨーグルト	麩ラスク 枝豆 くだもの のむヨーグルト	みそピザ くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

6月の平均栄養量（幼児）

☆今月の果物はバナナ・メロン・オレンジです。

エネルギー：564kcal たんぱく：19.6g

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。 脂質：18.4g 塩分：1.8g

☆今月はグリーンピースを提供します、食べた事のないご家庭はお試し下さい 補食1食あたり100kcal