# きゅうしょくだより

R1. 5. 31(金)

認定こども園しぶし幼稚園

梅雨の季節を迎え、ビオトープのカエルも雨が降るのを待っているようです。
6月は気温・湿度が高く食中毒が増える時季です。食中毒予防の三原則は、食品に原因菌を『つけない・増やさない・やっつける』です。丁寧な手洗いをし、生鮮食品は新鮮なものを選び、適切な温度を保ち早めに使い切りましょう。細菌は熱に弱いため十分に加熱しましょう。また、体調を崩していたり、抵抗力が弱くなっていても食中毒を起こしやすくなります。十分な休養と、栄養で本格的な夏に向け体調を整えていきましょう。

## 食育月間

毎年6月は「食育月間」です。園では、自然の恵みや食べ物の旬を知らせながら、食育に取り組んでいます。おうちでも、食事を通してコミュニケーションを取る、バランスの取れた献立を立てる、生活リズムを整える、食べ物を大切にする気持ちを持つなど、意識してみてください。

◎6月25日(火)愛情弁当の日
たんぽぽ以上児は、お弁当・水筒を持参してください。
ちゅうりっぷ組のみ給食です。

◎6月の食育
年長児のすももシロップ作りを予定しています。日程は、すももの収穫時期によりますので、週報にてお知らせします。

＜ ピーマンピザ 4個分＞
市販のピザソースを使って簡単に♪親子で作ってみよう！

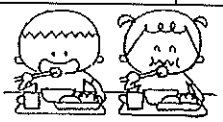
- ピーマン ･･･2個 (縦半分に切り、種を取る)
- 玉ねぎ ･･･ 1/4個 (薄くスライス)
- ウインナー ･･･ 2本 (輪切り又はななめにスライス)
- コーン ･･･ 大さじ2
- 市販ピザソース ･･･ 小さじ4 (1個につき小さじ1)
- ピザ用チーズ ･･･ 量はお好みで

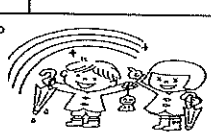
① ピーマンの内側にピザソースを塗り、ウインナー、玉ねぎ、コーン、ピザ用チーズの順にのせる。
② トースターまたはオーブンでチーズが溶け、おいしそうな焼き色がつく程度加熱する。

| 日付 | 献立名 | 材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | おやつ (◎は10時,●は市販おやつ) | 一口メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 (土) | 小おにぎり<br>とん汁うどん<br>じゃこピーマン<br>バナナ・麦茶 | ゆでうどん、米、さといも、砂糖、油、ごま油、ごま | 豚肉、○脱脂粉乳、みそ、しらす干し、かつお節、◎牛乳 | バナナ、ピーマン、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●エクレア | 年長児がピーマン狩りで採ってきたピーマンを使い、しらす干しと甘辛く炒めます。 |
| 3 (月) | ごはん・みそ汁<br>さばの塩焼き<br>ピーマンピザ<br>麦茶 | 米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○油、○グラニュー糖、オリーブ油、砂糖、○砂糖 | さば、○脱脂粉乳、みそ、ハム、煮干し、○牛乳、チーズ、◎牛乳 | ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、トマトピューレ、トマト、コーン、葉ねぎ、わかめ、にんにく | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○さつまいもドーナツ | 年長児がピーマン狩りで採ってきたピーマンを使いピザ風に焼き上げます。苦手なお友だちも食べてくれると嬉しいです。 |
| 4 (火) | ごはん・みそ汁<br>炒り豆腐<br>磯辺さつまいも<br>麦茶 | 米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉 | 木綿豆腐、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、油揚げ、◎牛乳 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、干ししいたけ、ひじき、わかめ、あおのり | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●どら焼き | 炒り豆腐：豆腐に鶏肉や野菜のうま味がしみこみ優しい味です。食べやすいようにしっとりと仕上げています。 |
| 5 (水) | ミルクパン<br>マカロニスープ<br>煮込みハンバーグ<br>ポテトとゆで野菜・牛乳 | ○米、ミルクパン、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、ベーコン、◎牛乳 | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○ゆかりおにぎり | マカロニはスパゲッティーと並ぶ乾燥パスタ食品の1つで、管状、貝殻や花形など色々な形があります。 |
| 6 (木) | ごはん・もずくスープ<br>鶏肉のみそ焼き<br>きゅうりの華風サラダ<br>麦茶 | 米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、油、ごま油、ごま | 鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、みそ、○無塩バター、◎牛乳 | きゅうり、○りんご、もやし、もずく、えのきたけ、にんじん、○干しぶどう、みつば、うめ干し | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○アップルポテトパイ | みそ漬けは酵素の働きで肉を柔らかくし加熱してもしっとり仕上がります。また、うま味もアップします。 |
| 7 (金) | ゆかりご飯<br>冷やし中華<br>大根と鶏肉の煮物<br>麦茶 | ゆで中華めん、米、○ロールパン、○油、○砂糖、ごま油、砂糖、ごま | 鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、錦糸たまご、○きな粉、◎牛乳 | だいこん、きゅうり、にんじん、さくらんぼ缶、いんげん、干ししいたけ | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○揚げパン | 冷やし麺がおいしい季節です。不足しがちな野菜をたっぷりのせてバランスよく食べましょう。 |
| 8 (土) | 牛丼<br>みそ汁<br>かぼちゃの甘煮<br>麦茶 | しらたき、砂糖、油、米 | 牛肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、◎牛乳 | かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ、わかめ | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●黒糖かりんとう | かぼちゃは丸ごとなら風通しの良い場所で、カットした場合はワタをとりラップをし冷蔵庫で保存しましょう。 |
| 10 (月) | ごはん・みそ汁<br>鶏肉と大豆の揚げ煮<br>マカロニサラダ<br>麦茶 | 米、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油 | 鶏肉、だいず、○脱脂粉乳、○チーズ、○卵、○無塩バター、○牛乳、みそ、煮干し、ハム、油揚げ、◎牛乳 | にんじん、ブロッコリー、しいたけ、きゅうり、キャベツ、葉ねぎ、わかめ、しょうが | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○チーズマフィン | 大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た構造で更年期障害や骨粗しょう症に力を発揮します。 |
| 11 (火) | ごはん<br>豆腐のくずあんスープ<br>チャプチェ<br>オレンジ・麦茶 | 米、○メロン蒸しケーキ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま | 絹ごし豆腐、牛肉、○脱脂粉乳、卵、◎牛乳 | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●メロン蒸しケーキ | 春雨は腹もちも良く、コシも強いため自然と咀嚼回数が増えます。少量で満腹感を得られダイエットにも効果的です。 |
| 12 (水) | お茶パン<br>トマトと卵のスープ<br>ジャーマンポテト<br>フルーツゼリー・牛乳 | じゃがいも、お茶パン、○米、○砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、卵、ベーコン、○きな粉、粉チーズ、◎牛乳 | トマト、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、パセリ | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○きな粉おはぎ | 新メニューお茶パン<br>ミルクパンをベースに抹茶の粉末を練り込んだパンです。 |

裏面へ続く

| 日付 | 献立名 | 材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料） | | | おやつ（◎は10時,○は午後おやつ） | 一口メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 13（木） | ごはん・みそ汁<br>あじの南蛮漬け<br>おくら納豆<br>麦茶 | 米、ながいも、油、砂糖、小麦粉 | ○牛乳、あじ、○脱脂粉乳、挽きわり納豆、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳 | たまねぎ、オクラ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にら、カットわかめ | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○いちごババロア | 年間を通して食べられる鰺ですが、旬は5月～7月です。刺身や焼き魚、煮魚、揚げ物と色々な食べ方で味わいましょう。 |
| 14（金） | ごはん<br>さつま汁<br>冷しゃぶ風サラダ<br>麦茶 | 米、○食パン、板こんにゃく、○砂糖、オリーブ油、砂糖 | 豚肉、○牛乳、○卵、○脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、みそ、◎牛乳 | キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、黄ピーマン、こまつな、ごぼう、葉ねぎ、レモン果汁、ねぎ、パセリ、しょうが | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○フレンチトースト | 冷しゃぶは、茹ですぎに気を付け、自然に冷ましましょう。氷水につけると温度差で硬くなり旨味が流れ出てしまいます。 |
| 15（土） | 小わかめおにぎり<br>ラーメン<br>きのこの和え物<br>麦茶 | ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、油揚げ | ほうれんそう、はくさい、しめじ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、コーン、にら | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●キングドーナツ | ラーメンには豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、もやし、コーンを使用し、彩り良く具だくさんに仕上げます。 |
| 17（月） | かばやき丼<br>のっぺい汁<br>春雨の和え物<br>バナナ・麦茶 | 米、さといも、○砂糖、○くず粉、片栗粉、油、はるさめ、板こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油 | ○牛乳、かれい、○脱脂粉乳、鶏肉、ハム、○きな粉、油揚げ、◎牛乳 | バナナ、こまつな、きゅうり、トマト、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○牛乳くず餅 | バナナはフルーツの中でもカリウムを豊富に含み、ナトリウムの排泄を促し高血圧に効果が期待できます。 |
| 18（火） | 五目寿司・すまし汁<br>えびフライ<br>きゅうりの昆布あえ<br>麦茶 | 米、油、パン粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ | ○脱脂粉乳、はんぺん、鶏肉、かまぼこ、えび、卵、錦糸たまご、◎牛乳 | きゅうり、切干だいこん、しめじ、にんじん、干しいたけ、いんげん、みつば、焼きのり、塩こんぶ | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●クリームパン | えびは、高タンパク低脂肪で、ビタミンEの含有量が高く、疲労回復・滋養強壮・免疫力向上に有効です。 |
| 19（水） | 黒糖パン<br>大豆のスープ<br>チキンソテー<br>あおさのスパゲッティー<br>牛乳 | ○米、スパゲティ、オリーブ油、黒砂糖、○砂糖、○ごま、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、だいず、○みそ、しらす干し、◎牛乳 | トマト、にんじん、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんにく | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○みそ焼きおにぎり | 黒砂糖は鹿児島県、沖縄県で製造が盛んです。生産地で味や風味が異なります。食べ比べてみても良いですね。 |
| 20（木） | ごはん・みそ汁<br>ささみの梅風味揚げ<br>ひじき煮<br>麦茶 | 米、○コーンフレーク、小麦粉、油、○油、砂糖、ごま油 | 鶏ささ身、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、◎牛乳 | だいこん、にんじん、なめこ、しいたけ、ひじき、グリンピース、うめ干し、葉ねぎ、しそ | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○フレークスナック | 梅は強い酸味が特徴です。主成分のクエン酸はエネルギー代謝を高めて疲労回復効果があると言われています。 |
| 21（金） | ごはん・すまし汁<br>じゃが芋そぼろ煮<br>ちくわサラダ<br>麦茶 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、○卵、豚ひき肉、○脱脂粉乳、木綿豆腐、ちくわ、○無塩バター、かつお節 | ブロッコリー、にんじん、コーン、えのきたけ、みつば、レモン果汁、わかめ、○黄桃缶 | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○ピーチケーキ | 豚肉は脂っこいというイメージがありますが、脂質は牛肉より少なく、たんぱく質・ビタミンB1がたっぷり含まれています。 |
| 22（土） | 小ごま塩おにぎり<br>カレーうどん<br>炒めなます<br>オレンジ・麦茶 | ゆでうどん、米、油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま油 | ○牛乳、豚肉、さつま揚げ、◎牛乳 | オレンジ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、りんご、グリンピース、にんじん | ◎牛乳<br>○牛乳<br>●レモンケーキ | オレンジには、ビタミンCが多く、風邪予防や美容効果があり、クエン酸も多いので疲労回復効果があると言われています。 |
| 24（月） | ごはん・みそ汁<br>豚肉のねぎ塩焼き<br>中華サラダ<br>麦茶 | 米、○じゃがいも、○油、ごま油、ごま、片栗粉 | ◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し | きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、切干だいこん、葉ねぎ、レモン果汁、にんにく、○あおのり | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○磯風味ポテト | ねぎには、特有の香気と辛味であるアリシンが含まれており、血行を良くする効果が期待できます。 |
| 25（火） | ごはん・みそ汁<br>鶏肉の竜田揚げ<br>きゅうりのサラダ<br>麦茶 | 米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、かにかまぼこ、煮干し | きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●ミニワッフル | 愛情弁当の日<br>たんぽぽ以上児は<br>お弁当・水筒持参です。<br>ちゅうりっぷ組のみ給食です。 |
| 26（水） | コッペパン<br>はるさめスープ<br>鮭の照り焼き<br>ナムル・牛乳 | コッペパン、○米、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油 | ◎牛乳、牛乳、鮭、はんぺん、○油揚げ | ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、たまねぎ、コーン、○枝豆、しいたけ | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○甘辛おにぎり | ナムルは、韓国の家庭料理の1つで、野菜や山菜を調味料とごま油で和えたものです。 |
| 27（木） | ごはん・コンソメスープ<br>鶏肉のクリームソース<br>ブロッコリーの<br>おかか和え・麦茶 | 米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、○油 | ◎牛乳、鶏肉、牛乳、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、ベーコン、○きな粉、無塩バター、かつお節 | たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、レタス、にんじん、マッシュルーム | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○きな粉蒸しパン | かつお節は味噌・醤油などと同様発酵食品です。たんぱく質が多く、アミノ酸もバランス良く含まれています。 |
| 28（金） | ごはん・すまし汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃサラダ<br>麦茶 | 米、マヨネーズ、油 | ◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、かつお節 | たまねぎ、かぼちゃ、○いちごジャム、にんじん、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、しょうが、わかめ | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>○リッツサンド | 生姜には、食欲増進効果があります。新陳代謝を活発にして発汗を促し、風邪予防も期待できます。 |
| 29（土） | 中華丼<br>フルーツヨーグルト<br>麦茶 | 米、油、砂糖、ごま油、片栗粉 | ヨーグルト、豚肉、うずら卵、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎牛乳 | はくさい、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが | ◎牛乳<br>○ミルクココア<br>●たまご蒸しケーキ | うずらの卵はビタミンB12が豊富で、100g中の鶏卵と比べると約2.5倍も多く含みます。 |





※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは、○手作りおやつ、●市販のおやつになります。

幼保連携型認定こども園しぶし幼稚園　管理栄養士　瀬戸 久美子
栄養士　堀之内 亮子