

# きゅうしょくだより

6月



～あおぞら保育園～  
2025年6月1日



アジサイが色づき始め、ジメジメとした梅雨の季節が近付いてきました。気温、湿度ともに高く、過ごしにくさを感じることもあります。とはいえ、この時期は季節のおいしいくだものが色々と登場してきます。食べ物から季節を感じて、楽しく過ごしていきたいと思います。

6月4日は、**虫歯予防デー**

～よく噛んで食べよう～

**歯の病気予防** よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるタンパク質が含まれています。

**消化を助ける** 唾液には消化酵素が含まれています。よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。

**脳の活性化** よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化します。

よく噛むと、こんないいことがあまるよ

**食べ過ぎを予防** 噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

**味覚の発達** 薄味でもおいしく食べられ、食品の味がよくわかります。



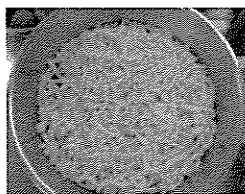
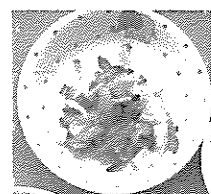
★6月の献立に登場！人気のカミカミレシピ紹介★

## ★カミカミサラダ（幼児6人分）★

- 〈材料〉
- ・きゅうり…1本
  - ・塩…小さじ1/3
  - ・にんじん…1/3本
  - ・割干大根※…35g
  - ・油…小さじ4
  - ・酢…小さじ2
  - ・三温糖…小さじ2弱
  - ・塩…小さじ1/3
  - ・こしょう…少々

〈作り方〉

- ①きゅうりはせん切りにし、塩をまぶしておく。しんなりしてきたら水気を絞る。
- ②割干大根は水に戻して食べやすい長さに切り、下茹でしよく絞る。
- ③にんじんはせん切りにし、下茹でする。
- ④カッコ内の調味料をよく混ぜ、①②③と合わせて和える。



※割干大根は太い切干大根のことです。なければ普通の切干大根でも代用可です。



## ★つき組調理保育★

つき組になって初めての調理保育は、保育参加内で親子で行いました。今年はどうどん作りに挑戦しました。材料は中力粉、塩、水とシンプルです。材料を合わせてひとかたまりにしてから、みんなで力を合わせて手でこねていきます。その次はおいしいうどんができるように親子で音楽に合わせて踏んでいきます。踏んだ生地を30分休ませた後は麺棒で伸ばして、四つ折りにして切ります。親子で気を付けながら、太さをそろえて切っていきます。太さをそろえると出来上がりがきれいになります。いつもの調理保育を保護者の方と一緒にできることがとてもうれしそうでした。

まずは中力粉に塩水を混ぜていきます。少ない水ですが、これでまとまります。多く入れ過ぎないのがコツです。



次は麺棒でのばしていきます。真ん中からのばしていくときれいにのびるよ、と話しながら進めていました。



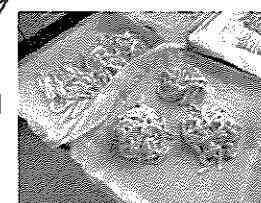
袋の上からみんなでこねました。やわらかくて気持ちよかったです。お父さんもがんばってくれましたよ。



お父さん、お母さんと一緒にお箸を太さを見本に切りました。



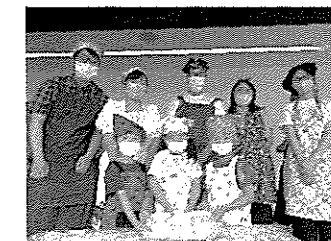
音楽に合わせて生地を踏んでいきます。



一人で踏んだ生地とみんなで踏んだ生地をさわって比べました。みんなで踏んだ生地のほうがやわらかかったです。



みんなが大好きなうどんを作ることができて、達成感に満ち溢れていました。こんな風にこねたり踏んだりしてうどんができるんだとわかりました。素敵な時間になりました。たくさんのご協力をいただきありがとうございました。



## 6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。



| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名                                                       | 材料名（昼食・3時おやつ）                            |                                                |                                                                        |                                             | 10時おやつ<br>3時おやつ                             |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|             |                                                             | 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                                                             | 調味料                                         |                                             |
| 02          | ごはん<br>めかじきのくわ焼き パナナ<br>さつま芋の炒め煮<br>甘酢和え                    | 米、さつまいも、三温糖、なたね油、ビスケット                   | 牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）                         | バナナ、緑豆もやし、きゅうり、たまねぎ、なめこ、ごまつな、にんじん、ねぎ、しょうが                              | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん                 | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>ミレービスケット<br>牛乳(幼・乳)        |
| 03          | ねぎ塩豚丼<br>ビーフンサラダ<br>麺とわかめのすまし汁<br>オレンジ                      | 米、薄力粉、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、焼き麴（白玉麴）、なたね油、片栗粉   | 牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、ダイスチーズ、ハム、脱脂粉乳                  | たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、葉ねぎ、みつば、ごま、にんにく、カットわかめ、しょうが                  | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩                            | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>チーズ蒸しパン<br>牛乳(幼・乳)          |
| 04          | 雑穀ごはん<br>鶏肉の磯辺揚げ<br>ごぼうスティック煮<br>カミカミサラダ                    | 米、小麦粉、押麦、きび（精白粒）、あわ（精白粒）、なたね油、三温糖、ごま油    | ヨーグルト、鶏も肉（皮付き）、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳               | りんご、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、こんぶ、あおのり                          | 煮干だし汁、かつおだし汁、米酢、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう             | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>ヨーグルト<br>カミカミ昆布<br>麦茶      |
| 05          | ぶどうパン<br>タラの洋風焼き<br>マカロニフレンチサラダ<br>ひじきのスープ（卵入り）             | ぶどうパン、さつまいも、マカロニ、なたね油、メーブルシロップ、マヨネーズ、片栗粉 | 牛乳、たら、木綿豆腐、卵、ベーコン、粉チーズ、チーズ                     | バナナ、キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、ピーマン、ひじき                        | かつおだし汁、ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう、白こしょう     | 牛乳(幼・乳) せんべい（AM）<br>いもけんぴ<br>チーズ<br>牛乳(幼・乳) |
| 06          | なすと豚肉の冷やしつけうどん<br>高野豆腐の煮つけ<br>きゅうりとわかめの酢味噌和え<br>パイン         | ゆでうどん、米、押麦、三温糖、ごま油、無塩バター、なたね油            | 牛乳、豚肉（もも・小間）、凍り豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）              | なす、たまねぎ、パイナップル、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごまつな、コーン（冷凍）、すりごま、干ししいたけ、カットわかめ            | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、みりん、食塩、本みりん、カレー粉 | 牛乳(幼・乳) せんべい（AM）<br>カレーピラフ<br>牛乳(幼・乳)       |
| 07          | 鶏肉のトマト煮ライス<br>グリーンサラダ(わかめ)<br>青菜と豆腐のスープ<br>オレンジ             | 米、押麦、なたね油、三温糖、ビスケット                      | 牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、木綿豆腐                           | たまねぎ、オレンジ、トマト水煮（ダイストマト）、レタス、きゅうり、しめじ、コーン（冷凍）、ごまつな、カットわかめ、にんにく          | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、白こしょう、パシル粉             | 牛乳(幼・乳)<br>ビスケット<br>牛乳(幼・乳)                 |
| 09          | 肉味噌ごはん<br>ちくわときゅうりのサラダ<br>ほうれん草と生揚げのスープ<br>バナナ              | 米、クロワッサン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖               | 生揚げ、豚ひき肉、サラダちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳                  | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、コーン（冷凍）、だけのこ（ゆで）、ごま、生わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩                            | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>クロワッサン<br>牛乳（乳児）            |
| 10          | きびごはん<br>鰯の西京焼き<br>なすといんげんのそぼろ煮<br>野菜のごま和え                  | 米、小麦粉、三温糖、きび（精白粒）、グラニュー糖、なたね油、片栗粉        | ざわら、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、卵、牛乳              | 冷凍みかん、なす、だいこん、ごまつな、にんじん、白菜、たまねぎ、いんげん、すりごま、しょうが                         | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん                           | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>とうふドーナツ<br>牛乳（乳児）          |
| 11          | ソフトフランパン（ブルーベリージャム&マーガリン）<br>鶏肉のバジル焼き<br>海藻サラダ<br>マカロニ野菜スープ | フランスパン、じゃがいも、米粉、なたね油、マカロニ、三温糖、マーガリン      | 牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、ベーコン、きな粉                       | オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、コーン（冷凍）、いんげん、にんにく、海藻ミックス             | かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩、バジル粉、白こしょう、こしょう           | 牛乳(幼・乳) せんべい（AM）<br>きな粉と豆乳のケーキ<br>牛乳(幼・乳)   |
| 12          | やしそば<br>大根ツナマヨサラダ<br>中華風コーンスープ<br>パイン                       | 蒸し中華麺、米、マヨネーズ、押麦、なたね油、片栗粉、ごま油            | 牛乳、豚肉（もも・小間）、卵、ツナ水煮缶、しらす干し、ダイスチーズ、かつお節、飲むヨーグルト | パイナップル、だいこん、もやし、キャベツ、コーンクリーム（冷凍）、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、ごまつな、あおのり    | かつおだし汁、やしそばソース、しょうゆ、食塩、白こしょう                | 飲むヨーグルト せんべい（AM）<br>カルシウムごはん<br>牛乳(幼・乳)     |
| 13          | ごはん<br>鰯の塩焼き<br>煮豆（金時豆）<br>野菜のおひたし                          | 米、三温糖、ビスケット                              | 牛乳、さけ、木綿豆腐、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節           | オレンジ、もやし、ごまつな、たまねぎ、にら、にんじん                                             | 煮干だし汁、しょうゆ、食塩                               | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>ビスケット<br>牛乳(幼・乳)           |
| 14          | 納豆チャーハン<br>キャベツのさっぱり和え<br>わかめスープ<br>バナナ                     | 米、押麦、ごま油、三温糖、せんべい                        | ヨーグルト、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、ハム                          | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、緑豆もやし、ごまつな、きゅうり、コーン（冷凍）、葉ねぎ、カットわかめ               | かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩                           | 牛乳(幼・乳)<br>ヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶              |
| 16          | ロールパン<br>カレイの南部揚げ<br>コンサラダ(マヨブロッコリー)<br>ワントンスープ             | ロールパン、小麦粉、ワントンの皮、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油、おこし  | 牛乳、かれい、豚肉（もも・小間）                               | グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、コーン（冷凍）、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、黒ごま、しょうが、干ししいたけ        | かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、本みりん、白こしょう           | 牛乳(幼・乳) せんべい（AM）<br>ぼんこめばー<br>牛乳(幼・乳)       |

| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名                                             | 材料名（昼食・3時おやつ）                                |                                                   |                                                                                      |                                        | 10時おやつ<br>3時おやつ                                |
|-------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|
|             |                                                   | 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                                                                           | 調味料                                    |                                                |
| 17          | あんかけチャーハン（コーン・豚）<br>ごま味噌和え<br>もずくスープ<br>オレンジ      | 米、小麦粉、三温糖、無塩バター、片栗粉、ごま油、なたね油                 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・干切り）、卵、脱脂粉乳、米みそ（淡色辛みそ）              | れんこん、緑豆もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、だし、にんじん、たまねぎ、コーン（冷凍）、たまねぎ、もずく、ごまつな、ねぎ、干ししいたけ、すりごま、しょうが | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう    | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>ブルーベリーケーキ<br>牛乳(幼・乳)          |
| 18          | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>いそ煮<br>のり和え                     | 米、さつまいも、三温糖、黒砂糖、ごま油、なたね油、せんべい                | 豆乳、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ、きな粉、牛乳 | バナナ、キャベツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、アガー、ひじき、干ししいたけ、すりごま、しょうが、きざみのり、にんにく                  | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、こしょう            | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>信玄プリン<br>ごませんべい<br>牛乳（乳児）     |
| 19          | 冷やしうどん（わかめ）<br>ちくわの磯辺揚げ<br>カリカリきゅうり<br>メロン        | ゆでうどん、米、小麦粉、三温糖、なたね油                         | 牛乳、焼ちくわ、鶏ひき肉、油揚げ                                  | 温室メロン、きゅうり、にんじん、ごまつな、生わかめ、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ、ごま、あおのり、しょうが                                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、米酢                 | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>のりまき(そぼろ)<br>牛乳(幼・乳)           |
| 20          | チンジャウロース丼<br>大根のごま酢和え（炒り卵）<br>えのきと豆腐の味噌汁<br>冷凍みかん | じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、三温糖                   | 牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・干切り）、ダイスチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、卵            | 冷凍みかん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、だけのこ（ゆで）、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、ごま、しょうが、干ししいたけ、にんにく                 | 煮干だし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう               | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>芋もち<br>牛乳(幼・乳)                |
| 21          | ケチャップライス<br>コーンサラダ<br>豆腐と小松菜のスープ<br>オレンジ          | 米、マカロニ・スパゲティ、押麦、なたね油、ビスケット                   | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉                                      | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、コーン（冷凍）、きゅうり、ゼリー                                                 | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう          | 牛乳(幼・乳)<br>ビスケット<br>スティックゼリー<br>牛乳(幼・乳)        |
| 23          | タコライス<br>ゴーヤ入り麺チャンプルー<br>アーサ汁<br>パイン              | 米、マカロニ、押麦、焼肉（厚心）、黒砂糖、なたね油、ごま油                | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ダイスチーズ、ウインナーソーセージ、きな粉                | パイナップル、たまねぎ、トマト、緑豆もやし、にがうり・ゴーヤ、レタス、チンゲンサイ、にら、にんじん、あおさ、にんにく                           | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、酒、食塩、こしょう | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>マカロニかりんとう<br>牛乳(幼・乳)          |
| 24          | 冷やしカレーつけ麺<br>ジャーマンポテト<br>しらす和え<br>オレンジ            | 蒸し中華麺、米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、三温糖                   | 豆乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、ウインナーソーセージ、しらす干し、牛乳               | オレンジ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、オクラ、赤ピーマン、ピーマン、ごま、にんにく                                   | かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、本みりん、カレー粉、こしょう     | 牛乳(幼・乳) せんべい（AM）<br>おにぎり(にんじんご飯)<br>牛乳（乳児）     |
| 25          | コーンごはん<br>鶏肉となすの酢醤油漬<br>ビーフンソテー<br>オクラと生揚げの味噌汁    | 米、コッペパン、ビーフン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油          | 鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、牛乳              | バナナ、なす、たまねぎ、キャベツ、コーン（冷凍）、にんじん、オクラ、ピーマン、しょうが、干ししいたけ                                   | 煮干だし汁、しょうゆ、米酢、酒、かつおだし汁、食塩、こしょう         | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>ツナサンド<br>牛乳（乳児）                |
| 26          | ごはん<br>鰯の味噌マヨネーズ焼き<br>れんこんのきんぴら<br>梅おかか和え         | 米、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油                     | 牛乳、さけ、卵、鶏もも肉（皮付き・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節              | グレープフルーツ、れんこん、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、ごまつな、うめ干し                                       | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう                   | 牛乳(幼・乳) ビスケット<br>米スナック<br>牛乳(幼・乳)              |
| 27          | かえるバーガー<br>ハンバーグ<br>フライドポテト<br>春雨サラダ              | じゃがいも、コッペパン、はるさめ、生パン粉、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉、ビスケット | 豚ひき肉、木綿豆腐、カルピス、ハム、卵、脱脂粉乳、牛乳                       | 冷凍みかん、たまねぎ、モロヘイヤ、ぶどう天然果汁、きゅうり、にんじん、アガー、ひじき                                           | かつおだし汁、米酢、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、パセリ粉     | 牛乳(幼・乳) せんべい（AM）<br>あじさいゼリー<br>ビスケット<br>牛乳（乳児） |
| 28          | ブルコギ風丼<br>ほうれん草のナムル<br>わかめとお麴のスープ<br>バナナ          | 米、焼き麴（白玉麴）、ごま油、三温糖、なたね油、せんべい                 | 牛乳、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）                           | たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、もやし、にんじん、にら、ごま、にんにく、きざみのり、カットわかめ                                     | かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩                    | 牛乳(幼・乳)<br>揚げせんべい<br>牛乳(幼・乳)                   |
| 30          | 胚芽ロールパン<br>めかじきのガーリックフライ<br>かぼちゃサラダ<br>ミネストローネ    | 胚芽パン、米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、なたね油                    | 牛乳、かじき、ベーコン                                       | かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、トマトジュース缶（食塩無添加）、干しぶどう、セロリ、にんにく、焼きのり            | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう                 | 牛乳(幼・乳) せんべい（AM）<br>塩おにぎり<br>牛乳(幼・乳)           |

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※27日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：496kcal たんぱく質：20.2g 脂質：17.2g

3歳以上児 エネルギー：576kcal たんぱく質：23.9g 脂質：19.7g

