



# 6月のこんだて



## 【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1月	豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ ごはん 卵のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	豚肉・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・生姜・ブロッコリー・人参・コーン・わかめ・昆布・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	油・砂糖・米	19日 金	ミートボールの甘辛煮 ブロッコリーの昆布和え ごはん えのきと麩のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	ミートボール・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参・塩昆布・えのき・青葱・昆布	油・砂糖・ごま油・白ごま・米・麩・マカロニ
2日 火	鮭のムニエル マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆マフィン 牛乳	鮭・牛乳・卵	パセリ・きゅうり・人参・ほうれん草・玉葱・えのき	小麦粉・マーガリン・マカロニ・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・砂糖	22日 月	白身魚の南部焼き 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	ホキ・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・豆乳・牛乳	切干大根・人参・インゲン・ほうれん草・玉葱・昆布・粉寒天・イチゴジャム	油・白ごま・黒ごま・砂糖・米・麩
3日 水	塩ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆かつおおにぎり お茶	豚肉・ミートボール・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・ちんげん菜・生姜・グリーンピース・バナナ	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米	23日 火	ハヤシライス 白菜とツナのサラダ バナナ	☆きなこクッキー 牛乳	牛スライス・シーチキン・卵・きな粉・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・白菜・バナナ	米・じゃが芋・油・マーガリン・砂糖・小麦粉
4日 木	鶏肉のバター醤油焼き 五目煮豆 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆大学芋 牛乳	鶏肉・蒸し大豆・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	大根・蓮根・人参・しいたけ・キヌサヤ・南瓜・玉葱・わかめ・昆布	バター・砂糖・米・さつま芋・油・黒ごま	24日 水	ハーベキューチキン キャベツのサラダ パン コーンポタージュ	☆おさつバター 牛乳	鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・きゅうり・玉葱・コーン・パセリ	砂糖・油・マヨドレ・ロールパン・さつま芋・バター
5日 金	牛肉のしくれ丼 チンゲン菜のごま和え 豆腐のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	牛スライス・あげ・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	白菜・ごぼうささがき・人参・生姜・チンゲン菜・しめじ・青葱・昆布	米・糸こんにゃく・油・砂糖・白ごま・バター・小麦粉	25日 木	野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ パイン	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし・ちくわ	白菜・玉葱・小松菜・人参・昆布・あおさ粉・パイン缶	うどん・小麦粉・油・米
8日 月	肉コロッケ 小松菜のツナ和え ごはん 大根のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	肉入りコロッケ・シーチキン・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	小松菜・人参・大根・わかめ・昆布	油・砂糖・米	26日 金	かたつむりごはん 花野菜サラダ じゃが芋のスープ	☆りんごケーキ 牛乳	ウインナー・ハンバーグ・牛乳・卵・ホイップクリーム	ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉葱・パセリ・リンゴ	米・マヨドレ・砂糖・白ごま・じゃが芋・ホットケーキミックス・マーガリン
9日 火	ポークカレー ブロッコリーとしらすのサラダ オレンジ	☆フレンチトースト 牛乳	豚肉・しらす・卵・牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー・コーン・オレンジ	米・じゃが芋・カレー粉・油・食パン・砂糖	29日 月	照り焼きミートボール 小松菜のカニカマ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆人参プリン 牛乳	ミートボール・かに風味スティック・味噌・かつおぶし・牛乳	小松菜・コーン・玉葱・わかめ・昆布・人参・あおさ粉	油・砂糖・米・さつま芋・小麦粉・片栗粉・白ごま
10日 水	鶏肉の照り焼き ほうれん草のちくわ和え ごはん 白菜のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	鶏肉・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	ほうれん草・人参・白菜・わかめ・昆布	砂糖・米・麩・バター	30日 火	クリームパスタ かぼちゃのスープ 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	鶏肉・牛乳	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ・南瓜・パセリ・黄桃缶・塩昆布	スパゲティ・米
11日 木	ミートスパゲティ キャベツのスープ 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	豚肉	玉葱・人参・トマト・ビュレ・キャベツ・えのき・パセリ・黄桃缶・炊き込みわかめ	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米	今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。					
12日 金	白身魚の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん チンゲン菜のすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	ホキ・白みそ・高野豆腐・卵・かつおぶし・牛乳	人参・しいたけ・グリーンピース・ちんげん菜・玉葱・昆布・バナナ	砂糖・油・米・ホットケーキミックス・バター	<div style="text-align: center;"> <h3>— 食中毒に注意!! —</h3>  <p>食中毒は6～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と温度がそろっているためです。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、しっかりと加熱し、食べる前には必ず手洗いし、すみやかに食べるようにしましょう。</p> <p>【食中毒予防の3原則】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;">つけない</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;">増やさない</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;">やっつける</div> </div> <p>手や調理器具、材料をしっかりと洗う。      調理したものはすぐ食べる。      しっかりと加熱・殺菌する。</p> </div>					
15日 月	鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	鶏肉・かつおぶし・味噌・牛乳	大根おろし・ほうれん草・人参・コーン・玉葱・青葱・昆布	片栗粉・油・砂糖・米・じゃが芋・小麦粉						
16日 火	焼きそば 白菜のスープ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉・白菜・しめじ・パセリ・リンゴ・ゆかり	焼きそば麺・油・米						
17日 水	鮭のマヨ焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	鮭・がんもどき・味噌・かつおぶし・ミックスチーズ・牛乳	人参・小松菜・大根・玉葱・わかめ・昆布・キャベツ	マヨドレ・油・砂糖・米・お好み焼きミックス						
18日 木	豚肉と茄子のごま味噌炒め 蒸し焼売 ごはん 春雨スープ	☆みかんヨーグルト お茶	豚肉・赤味噌・シューマイ・ヨーグルト	なす・キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・ちんげん菜・みかん缶	ごま油・白ごま・米・春雨						

### — 夏至(げし) 6月21日 —

夏至とは、1年のうち昼の時間が最も長い日のことを言います。なぜ昼の時間が長いかというと、太陽が空のもっとも高いところを通るからです。地域によりますが、「タコ」や「いちじく」など、夏至に食べると良いとされている食材があります。それぞれの食材に、田植えが重なるこの時期に、神様への感謝や豊作の祈り、健康への願いが込められているそうです。



### — 旬の食材 きゅうり —

きゅうりの約95%が水分で出来ているので、かなりローカロリーな野菜ではありますが、カリウムや食物繊維、ビタミンKやビタミンC等、体に良い栄養素がしっかりと含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧やむくみの予防・改善が期待できます。食物繊維の主な役割には整腸作用があり、大腸に働きかけて、便通を良くしてくれます。さらに食物繊維には、善玉菌のエサになって腸内環境を良くしてくれる作用もあります。