

令和5年 6月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	柳川もどき、みそ汁 ほうれん草の磯和え	ごはん	ビスケット	牛乳 メープルラスク
2	金	クリームシチュー(豆乳) ツナサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 バームクーヘン
3	土	うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	揚げせんべい	おにぎり
17	土	保育参観			
5 19	月	ポークチャップ、みそ汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
6 20	火	かつおの揚げびたし、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	卵ボーロ	クラッカー ヨーグルト和え
7 21	水	ハンバーグ、コンソメスープ にんじんしりしり、果物	ごはん	せんべい	牛乳 きな粉サンド
8 22	木	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 アメリカンドッグ
9 23	金	麻婆豆腐、みそ汁 きゅうりの中華和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 クリームパン
10 24	土	スパゲティナポリタン、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	野菜ジュース ジャムサンド
12 26	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 豆乳ホットケーキ
13 27	火	キャベツミンチかつ、みそ汁 ツナ和え	ごはん	あられ	牛乳 プリンアラモード
14 28	水	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 オニオンブレッド
15	木	鮭の照り焼き、みそ汁 大根の炒め煮	ごはん	ビスケット	牛乳 かぼちゃもち
29	木	お誕生日会	ごはん	ゼリー	ごまラスク
16 30	金	ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 カステラ



給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	6 月 の 平均	494Kcal	19. 8g	17. 2g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	6 月 の 平均	403Kcal	20. 3g	18. 6g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g



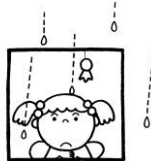
雨の中、あじさいの花が美しく映える季節となりました



温度・湿度も高くなる季節です。

元気にこの時期を過ごすためにも

体調管理には気を
つきたいものです
ね。睡眠・食事な
ど規則正しい生活
を心がけましょう。



6月は食育月間です

食育とは健康的な生活を送るためにさま
ざまな経験を通して「食」を営む力を育む
ことです。

ご家庭でも食事づくりを一緒にするな
ど、楽しく食に関する体験を通して食べ物
に関心を持たせ、食の大切さを伝えていき
ましょう。

毎日の「おいしいね」のコツ

梅雨や夏場は細菌性食中毒（サルモネラ、カンピロバクター等）の
起こりやすい時期。毎日食べる家庭の食事にも食中毒の危険性が
潜んでいます。予防の主なポイントを参考に安全な食事をいただき
ましょう。



- ①購 入：肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入し、早めに食べ切りましょう。
- ②家庭での保存：冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し、過信しないようにしましょう。
- ③下 準 備：生の肉や魚を切った後はすぐに包丁、まな板などを洗いましょう。
- ④調 理：加熱料理は、十分に加熱しましょう。
- ⑤残った食品：においや色などあやしいと思ったら、思い切って捨てましょう。
- ⑥手 洗 い：調理や食事の前には、石鹸でしっかり手を洗いましょう。



レシピ紹介



きゅうりの中華和え

【材料】 幼児1人分

きゅうり 35g
ごま油 0.6g
しょうゆ 1.5g
酢 1g
さとう 0.8g
いりごま 0.5g

いわき市は日照時間が長く、温暖な気候の為、きゅうりのハウス栽
培も盛んです。また、「小白きゅうり」という伝統野菜があります。一
般的なきゅうりよりもふと目で黒いイボと上部が淡い緑、下部が白っぽ
い特徴的な見た目をしています。

【作り方】

- ① 調味料を合わせておく。
- ② きゅうりを千切りにし、さっとゆでる。
- ③ ②の水気を切り、①、いりごまと和える。



きゅうりは千切りでなく、包丁などで縦に2等分した後、お子さんにポキ
ポキ折ってもらってもいいですね。

