

令和6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	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティー	せんべい	ホットケーキ
3 17	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 スパゲティーサラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 チヂミ
4 18	火	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 切干大根とツナのトマト煮	ごはん	揚げせんべい	牛乳 南瓜ドーナッツ
5 19	水	豆腐チャンプルー、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 フレンチトースト
6 20	木	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁、ジャーマンポテト	ごはん	サブレ	牛乳 あじさいゼリー
7 21	金	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 きゅうりの酢の物、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 マドレーヌ
8	土	うどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	クリームパン
22	土	保育参観			
10 24	月	松風焼き、みそ汁 南瓜の甘煮、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 玄米フレーク菓子
11 25	火	かつおの揚げびたし、みそ汁 千草和え	ごはん	ウエハース	牛乳 黒糖蒸しパン
12 26	水	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 きな粉サンド
13	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 プリン
27	木	お誕生日会	中華麺	せんべい	ロールケーキ 牛乳
14 28	金	ポークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 カステラ
15 29	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	あられ	ピザトースト

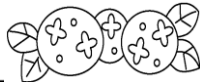


区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	6月の平均	470Kcal	19.8g	15.9g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	6月の平均	388Kcal	20.7g	17.1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

☂ ☂ ☂ ☂ 梅雨の訪れを感じる時季になりました ☂ ☂ ☂ ☂

蒸し暑い日が続くと
体力や食欲が低下して
しまいがちです。

そんな時こそ食事を
しっかり摂って、梅雨の
時季を元気に乗り切り
ましょう！



食中毒に注意!!

梅雨や夏は気温・湿度が高くなり、
細菌が活動しやすくなるため、食中毒
が発生しやすい時期です。

家庭でも、新鮮な食材を購入し早め
に使い切る、冷蔵庫は詰め込み過ぎない、まな板や包丁
はしっかり洗浄・消毒する、加熱調理は十分な加熱をす
るなどに気をつけて、食中毒を予防しましょう。

また、衛生管理の基本は「手洗い」です。食事や料理
の前は石鹸でしっかり手洗いをしましょう。



成長期に大切な栄養素 ～カルシウムアップのおかず②～

乳製品や小魚以外でも私達になじみの深い食品からカルシウムを取ることができま
す。例えば・・・

		【カルシウム】
木綿豆腐	約 1/3丁 (100g)	93 mg
納豆	1パック (45g)	41 mg
小松菜	1株 (40g)	68 mg
切干大根	煮物 1食分 (乾燥 10g)	50 mg



煮物・和え物などの副菜やみそ汁の具などに取り入れて、上手にカルシウムの摂取を
増やしましょう。

レシピ紹介

★ 切干大根とツナのとろ煮 ★

【材料】 幼児2人分

切干大根	6g
玉葱	15g
ピーマン	10g
ツナ(油漬け)	15g
トマトジュース	50cc
水	適宜
しょうゆ・みりん	各小さじ1/4
砂糖	ひとつまみ

【作り方】

- ① 切干大根は洗い、軟らかく茹でて、食べやすく切る。
- ② 玉葱は粗みじん、ピーマンは2cm長さのせん切りにする。
- ③ フライパンにツナ缶の油と玉葱を入れて炒める。
- ④ 玉葱が透明になってきたら、ツナ、切干大根を入れてサッと炒める。
- ⑤ ④にを加え、蓋をせず、弱火～中火で煮る。
- ⑥ 水気が減ってきたらピーマンを加え、水分がほぼなくなるまで煮る。