



# 食育だより 1 月号



ルビニ第二保育園

新年明けましておめでとうございます。

1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきたいと思います。  
よう(\*^\_^\*)2026 年もどうぞよろしくお願いいたします。

12 月の食育活動

○12 月 18 日（木）以上児：きのこカレークッキング

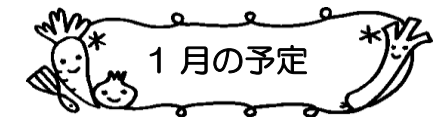
野菜を洗い、きのこをほぐし、玉ねぎの皮をむいて、野菜を切る。たくさんの工程を皆が協力し、やり遂げました。この日のカレーは特別においしかったようです。



## 春の七草を食べよう

七草がゆにはさまざまな説がありますが、「お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる」、「青菜を食すことによって、冬場に不足しがちなビタミンを摂取する」、「邪気を払う」といった意味があります。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

せり…競り勝つ	カルシウム、ビタミン B が豊富なので胃腸の調子を整え、食欲促進に役立ちます。
なずな…撫でて汚れを取り除く	ぺんぺん草とも言い、解毒や利尿作用があり、むくみなどに良いと言われています。
ごぎょう…仏さまの体	母子草(ははこぐさ)のことで、のどの痛みを和らげてくれます。
はこべら…繁栄が広がる	ビタミンが豊富で、腹痛などに良いとされています。
ほとけのざ…仏さまが心安らかに座っている様子	食物繊維が豊富で、食欲増進につながります。
すずな…神を呼び鈴	かぶのことを言い、ビタミン C、食物繊維が豊富で、便秘解消に役立ちます。
すずしろ…汚れのない精白	大根のことを言い、風邪予防にもなり、消化不良や二日酔いにも良いとされています。



- 15 日（木）…青組：たこ焼きパーティ
- 青組は 13（火）までにエプロン・マスクを持参して下さい。
- 21 日（水）…誕生会

2026年 1月		献 立 表					
日 曜	献立名	材 料 名				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		
		1月5日(月)は、希望保育のため給食はありません。					
6	火	ご飯 チキンのガーリックソテー わかめときゅうりの酢の物 りんご	七分付米、砂糖、こ ま	鶏肉、かにかまぼこ、 しらす干し、わかめ	にんにく、しょうが、きゅう り、にんじん、りんご	食塩、みりん、鶏 ガラだし、酢	マーブルクッキー 豆乳
7	水	ご飯 七草スープ 筑前煮 バナナ	七分付米、片栗粉、 こんにゃく、砂糖、 油	卵、鶏肉	七草、だいこん、にんじん、 れんこん、ごぼう、いんげ ん、しいたけ、里芋、バナナ	食塩、醤油、鶏ガ ラだし、酒、和風 だし	おにぎり (ひじき) いりこ 豆乳
8	木	ご飯 さばのみそ煮 マヨたま白菜 オレンジ	七分付米、砂糖、マ ヨネーズ	さば、卵、塩昆布	しょうが、白菜、オレンジ	みりん、酒、和風 だし	ココアクロワッサン 豆乳
9	金	ご飯 塩マーボー豆腐 香味和え みかん	七分付米、砂糖、片 栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、ツナ 缶	にら、白ねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、葉ねぎ、ほ うれん草、しょうが、にんに く、みかん	食塩、鶏ガラだ し、酢、醤油	おにぎり (梅干し) いりこ お茶
10	土	あんかけ焼きそば	焼きそば麺、片栗 粉、ごま油	豚肉	玉ねぎ、にんじん、にら	食塩、鶏ガラだ し、醤油	無添加お菓子 豆乳
13	火	ご飯 肉じゃが 切干大根のごま酢和え りんご	七分付米、じゃがい も、しらたき、ご ま、砂糖	牛肉、わかめ	玉ねぎ、にんじん、いんげ ん、とうもろこし、きゅう り、りんご	酒、醤油、みり ん、和風だし、酢	おにぎり (玉子そばろ) いりこ 豆乳
14	水	ご飯 さわらのタルマヨ焼き かぶの酢の物 オレンジ	七分付米、小麦粉、 タルタルマヨネー ズ、バター、砂糖、 ごま	さわら、かにかまぼ こ、わかめ	かぶ、にんじん、きゅうり、 オレンジ	食塩、酢	ロールケーキ 豆乳
15	木	ご飯 ごぼうチキン キャベツの昆布和え バナナ	七分付米、片栗粉、 油、砂糖	鶏肉、ちくわ、塩昆布	ごぼう、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、バナナ	醤油、砂糖、酢、 みりん	お好み焼き 豆乳  青組：たこ焼き
16	金	ご飯 豆腐ナゲット 小松菜のしめじ和え キウイ	七分付米、マヨネー ズ、片栗粉、油、砂 糖、ごま	木綿豆腐、鶏肉、しら す干し	小松菜、白菜、しめじ、にん にく、しょうが、キウイ	食塩、ケチャッ プ、中濃ソース、 みりん、醤油、酢	おにぎり (ゆかり) いりこ お茶
17	土	親子丼	七分付米、砂糖	卵、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、みつば	醤油、みりん、和 風だし	無添加お菓子 豆乳
19	月	ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 里芋のごまサラダ りんご	七分付米、砂糖、ご ま、マヨネーズ、	鶏肉、卵、ちくわ	しょうが、だいこん、里芋、 にんじん、きゅうり、とうも ろこし、ブロッコリー、りん ご	酒、みりん、食 塩、昆布だし、醤 油、味噌、酢	おにぎり (鮭・しそ) いりこ ミルクココア
20	火	ご飯 ササミフリッター たまごとマカロニのサラダ バナナ	七分付米、てんぷら 粉、マヨネーズ、マ カロニ	鶏肉、卵、青のり、豆 乳	にんじん、きゅうり、バナナ	食塩、ケチャッ プ、ウスターソー ス	五平餅 豆乳
21	水	★ 誕生会 ★ カレーピラフ 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨とカラフル野菜の中華サラダ ゼリー	七分付米、砂糖、バ ター、マヨネーズ、 小麦粉、春雨、ごま 油、ごま、ゼリー	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、きゅうり、にんじん、赤 ピーマン、黄ピーマン	カレー粉、ケ チャップ、食塩、 味噌、醤油、酢	無添加お菓子 豆乳
22	木	ご飯 もずくスープ きんぴら春雨 キウイ	七分付米、砂糖、 油、春雨	もずく、木綿豆腐、豚 肉	白菜、玉ねぎ、えのき、葉ね ぎ、ごぼう、にんじん、しょ うが、キウイ	食塩、酒、鶏ガラ だし、醤油、和風 だし	メロンパン ミロ
23	金	ご飯 豆腐チャンプルー 三色ナムル みかん	七分付米、ごま油	木綿豆腐、豚肉、かつ お節	キャベツ、ほうれん草、もや し、にんじん、にんにく、み かん	酒、食塩、醤油、 鶏ガラだし	おにぎり (ごま・しらす) いりこ お茶
24	土	ちゃんぽん	ゆで中華麺、ごま油	豚肉、かまぼこ	キャベツ、にんじん、玉ね ぎ、にら、もやし	ちゃんぽんスー プ	無添加お菓子 豆乳
26	月	ご飯 ボークビーンズ 白菜サラダ りんご	七分付米、じゃがい も、砂糖、油、マヨ ネーズ	豚肉、ハム	玉ねぎ、にんじん、白菜、 きゅうり、とうもろこし、ト マト、りんご	食塩、ケチャッ プ、酢	おにぎり (のりたまご) いりこ ミルクココア
27	火	ご飯 チキン南蛮 大根の酢の物 バナナ	七分付米、片栗粉、 砂糖、マヨネーズ、 ごま	鶏肉、卵、豆乳、かに かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、パセリ、だいこん、 にんじん、きゅうり、バナナ	醤油、酢	フレンチトースト 豆乳
28	水	ご飯 チーズはんぺんフライ きゅうりとツナの和え物 オレンジ	七分付米、スパゲッ ティ、油	チーズはんぺんフラ イ、ツナ缶	きゅうり、にんじん、オレン ジ	食塩	おにぎり (塩昆布・青のり) いりこ 豆乳
29	木	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ キウイ	七分付米、油、じゃ がいも、砂糖、マヨ ネーズ	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、キャベ ツ、とうもろこし、キウイ	カレールウ、酢	チーズベーコンロール ミロ
30	金	ご飯 すき焼き風肉豆腐 ほうれん草の納豆和え みかん	七分付米、しらた き、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、牛肉、ひき わり納豆	にんじん、白ねぎ、白菜、水 菜、にら、ほうれん草、みか ん	酒、醤油、酢	おにぎり (おかか) いりこ 豆乳
31	土	カレーピラフ	七分付米、バター	合挽肉	玉ねぎ、にんじん	コンソメ、食塩、 カレー粉	無添加お菓子 豆乳
・毎週金曜日は、にっこり給食の日です。にっこり給食は、園児の卵・乳製品・小麦アレルギーに対応した献立です。 ・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。							





# 食育だより 12月号



## ルンビニ第二保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう！



## 栄養満点の冬食材で元気に過ごそう

風邪のウィルスを防ぐには体を温め、免疫機能を高めることが大切です。冬食材には元気に過ごすための栄養がたっぷり含まれています。

### 体を温める

- ・かぼちゃ
- ・ごぼう
- ・れんこん



根菜類は水分が少なく、体を温める効果があります。

### 丈夫な体を作る

- ・ほうれん草
- ・白菜



ビタミンCたっぷり！  
体に溜めることができないので  
毎日の食事に取り入れましょう。

### 胃腸の働きを整える

- ・だいこん
- ・かぶ



消化酵素の働きで、胃もたれや胸焼けなどの不調を改善します。



## ルンビニ第二保育園人気メニュー

### ごぼうチキン



#### ＜材料＞

- ・鶏もも肉…800g
- ・ごぼう…中 1 本
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ☆醤油…大さじ 1 と 1/2
- ☆すし酢…大さじ 1
- ☆みりん…大さじ 1
- ☆砂糖…大さじ 1 と 1/2
- ☆白ごま…好みの量

#### ＜作り方＞

- ①. ☆の材料を鍋に合わせて煮立てる。
- ②. 鶏もも肉は食べやすい大きさに、ごぼうは厚さ 2mmの斜め切りに。
- ③. ②にそれぞれ片栗粉を薄くつけて油でカラッと揚げる。
- ④. ③を熱いうちに①の中に入れ、混ぜ合わせる。

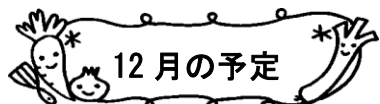


冷めてもおいしいよ！

◎10日（水）…★誕生会★

◎18日（木）…以上児カレークッキング

以上児は15日（月）までにエプロン・マスクを持参して下さい。



12月の予定

2025年 12月		献立表					
日	曜	献立名	材 料 名			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
1	月	ご飯 八宝菜 キャベツのゆかり和え りんご	七分付米、油、片栗粉	豚肉、うすら卵、ちくわ	はくさい、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、にら、しいたけ、キャベツ、しそ、りんご	酒、食塩、醤油、鶏ガラだし	おにぎり （干しエビ・青のり） いりこ ミルクココア
2	火	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き れんこんのごまサラダ バナナ	七分付米、砂糖、ごま、マヨネーズ、しらたき	鶏肉、ひじき	レンコン、にんじん、きゅうり、バナナ	醤油、みりん、酢	大学芋 豆乳
3	水	ご飯 あじのカレーフライ キャベツのごま酢和え オレンジ	七分付米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま	あじ、卵、ちくわ	キャベツ、にんじん、オレンジ	食塩、カレー粉、醤油、酢	おにぎり （しそわかめ） いりこ 豆乳
4	木	ご飯 ポトフ ポパイソテー キウイ	七分付米、油	ウインナー、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、しめじ、キウイ	鶏ガラだし、食塩	メロンパン ミロ
5	金	ご飯 マーボー豆腐 中華風サラダ みかん	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、春雨	木綿豆腐、豚肉、鶏肉	にんじん、ねぎ、しょうが、きゅうり、とうもろこし、みかん	味噌、醤油、鶏ガラだし、酢	おにぎり （のり佃煮） いりこ お茶
8	月	ご飯 豚の生姜焼き 野菜のごま酢和え オレンジ	七分付米、砂糖、ごま	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、キャベツ、きゅうり、オレンジ	醤油、みりん、酢	おにぎり （コーンバター） いりこ 豆乳
9	火	ご飯 チキンのピカタ 白菜のごま和え バナナ	七分付米、小麦粉、油、砂糖、ごま	鶏肉、卵、チーズ、ちくわ	はくさい、にんじん、バナナ	食塩、酢、醤油	さつまいも黒糖蒸しパン 豆乳
10	水	★ 誕生会 ★ チキンライス ハンバーグ スパサラダ クリスマスゼリー	七分付米、スパゲッティ、砂糖、マヨネーズ、ゼリー	鶏肉、ハンバーグ、ハム	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、きゅうり	ケチャップ、食塩、酢	無添加お菓子 豆乳
11	木	ご飯 ミネストローネ グリーンサラダ バナナ	七分付米、油、砂糖、マヨネーズ	ウインナー、ハム	玉ねぎ、しめじ、にんじん、とうもろこし、トマト、レタス、きゅうり、グリーンアスパラ、にんにく、バナナ	コンソメ、食塩、酢	ミニクロワッサン 豆乳
12	金	ご飯 厚揚げシュウマイ ナムル みかん	七分付米、片栗粉、ごま、ごま油	厚揚げ、鶏肉	玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、グリーンピース、みかん	食塩、鶏ガラだし、酢	おにぎり （梅干し） いりこ お茶
13	土	スタミナ丼	七分付米、砂糖、ごま、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、キャベツ、とうもろこし	食塩、酒	無添加お菓子 豆乳
15	月	ご飯 かぼちゃのチーズ焼き マカロニサラダ オレンジ	七分付米、マヨネーズ、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	ベーコン、ハム、チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、オレンジ	食塩、酢、焼肉のたれ	おにぎり （鮭・ごま） いりこ 豆乳
16	火	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ りんご	七分付米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛肉、ハム	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし	食塩、酢、ハヤシルウ	おにぎり （鶏そぼろ） いりこ 豆乳
17	水	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 オレンジ	七分付米、油、砂糖	さば、ひじき、油揚げ	にんじん、しいたけ、いんげん、オレンジ	醤油、みりん、かつおだし	あんまん 豆乳
18	木	ご飯 きのこカレー わかめサラダ バナナ	七分付米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、わかめ、ツナ	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、まいたけ、なす、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、バナナ	酢、カレールウ	チーズベーコンロール 豆乳
19	金	ご飯 雷豆腐 パンパンジー みかん	七分付米、ごま油、油、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚肉、鶏肉	白ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、みかん	醤油、酒、食塩、酢	無添加お菓子 お茶 青組：お茶会（和菓子）
20	土	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、砂糖、油	合挽肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース	ケチャップ、食塩、コンソメ、醤油	無添加お菓子 豆乳
22	月	ご飯 チーズハンバーグ にんじんとツナのサラダ オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま油、パン粉	合挽肉、チーズ、卵、ツナ缶、わかめ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、オレンジ	食塩、醤油、酢	おにぎり （なめたけ） いりこ 豆乳
23	火	ご飯 スパニッシュオムレツ ピーンズサラダ バナナ	七分付米、じゃがいも、油、砂糖	合挽肉、卵、ハム、大豆	玉ねぎ、ブロッコリー、えだまめ、とうもろこし、バナナ	コンソメ、食塩、酢、醤油	ザクザククッキー 豆乳
24	水	ご飯 チーズはんぺんフライ かぼちゃサラダ オレンジ	七分付米、油、マヨネーズ	チーズはんぺんフライ、チーズ	かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、オレンジ	食塩	おにぎり （肉みそ） いりこ 豆乳
25	木	ご飯 豚汁 わかめのじゃこ和え バナナ	七分付米、里芋、こんにゃく、ごま油、砂糖	豚肉、わかめ、しらす干し、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、バナナ	味噌、鶏ガラだし、醤油、酢	もちもちごまパン 豆乳
26	金	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーの納豆和え りんご	七分付米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、納豆	ブロッコリー、にんじん、りんご	食塩、醤油、酢	おにぎり （昆布の佃煮） いりこ お茶
27	土	サンドイッチ	食パン、マヨネーズ、バター	ハム、チーズ、ツナ	レタス、トマト、きゅうり	食塩	無添加お菓子 豆乳

12月29日（月）・30日（火）は、希望保育のため給食はありません。

・毎週金曜日は、にっこり給食の日です。にっこり給食は、園児の卵・乳製品・小麦アレルギーに対応した献立です。  
・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。



11月23日は勤労感謝の日です。「いただきます」は敬意を表す動作から生まれた言葉です。

食べることは「生きる」こと。食べることは「命」をいただくこと。



 野菜

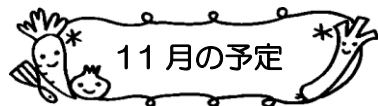
魚



クイズに挑戦！

お茶碗1杯のごはんには約何粒の米が入っているでしょう？ ①150粒 ②1500粒 ③3000粒

答え：3000粒      1杯150gだとすると、約3000粒の米粒が入っています。この1粒1粒は、  
農家の人の手によって大事に育てられます。お茶碗についた米も1粒残さずきれいに食べましょう。



◎12日（水）…★誕生会★

◎18日（火）…風組：かむかむじゃこ クッキング

14日(金)までに、エプロン・マスクを持参して下さい。

## 献 立 表

日 曜	献立名	材 料 名				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	
1 土	サンドイッチ	食パン、マヨネーズ、バター	ハム、チーズ、ツナ	レタス、トマト、きゅうり	食塩	無添加お菓子 豆乳
4 火	ご飯 レモンベppardチキン たまごマカロニのサラダ りんご	七分付米、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ	鶏肉、卵	にんじん、きゅうり、にんご、りんご	食塩、鶏がらだし、レモン汁	ホワイトソースビザ 豆乳
5 水	ご飯 鮭としめじのバターしょうゆ炒め 小松菜の煮びたし オレンジ	七分付米、片栗粉、バター	鮭、しらす干し、油揚げ	しめじ、葉ねぎ、小松菜、にんじん、オレンジ	食塩、醤油、酒、みりん、かつおだし、昆布だし	おにぎり (玉子そぼろ) いりこ 豆乳
6 木	ご飯 きのこのクリームシチュー ブロッコリーサラダ キウイ	七分付米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	鶏肉、卵、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しめじ、ブロッコリー、トマト、キウイ	シチュールウ、コンソメ、食塩、酢、ケチャップ	チーズベーコンロール ミロ
7 金	ご飯 豚肉ともやしの中華炒め さき鶏のサラダ オレンジ	七分付米、ごま油、ごま	豚肉、鶏肉	もやし、にんじん、キャベツ、にら、きゅうり、オレンジ	食塩、醤油、鶏がらだし	おにぎり (梅ひじき) いりこ お茶
8 土	チキンライス	七分付米、バター	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし	ケチャップ、食塩、コンソメ	無添加お菓子 豆乳
10 月	ご飯 チキン南蛮 大根の昆布和え オレンジ	七分付米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	鶏肉、卵、豆乳、塩昆布	玉ねぎ、パセリ、だいこん、にんじん、きゅうり、オレンジ	醤油、酢、食塩	おにぎり (天かす・ねぎ) いりこ ミルクココア
11 火	ご飯 ポテトグラタン 大根と豆のサラダ バナナ	七分付米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、ごま	ベーコン、大豆、しらす干し、チーズ、豆乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ、だいこん、だいこん葉、バナナ	食塩、コンソメ	おにまんじゅう 豆乳
12 水	★ 誕生会 ★ セルフバーガー フライドポテト ジュリアンスープ ゼリー	ロールパン、パン粉、フライドポテト、油、ゼリー	合挽肉、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、サラダ菜、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草	食塩、ケチャップ、コンソメ、醤油、鶏がらだし	無添加お菓子 豆乳
13 木	ご飯 呉汁 切干大根の煮物 キウイ	七分付米、砂糖	豚肉、大豆、油揚げ、さつま揚げ	だいこん、にんじん、さといも、葉ねぎ、切干大根、いんげん、しいたけ、キウイ	味噌、醤油、みりん	もちもちごまパン ミロ
14 金	ご飯 鶏の塩唐揚げ わかめときゅうりの酢の物 柿	七分付米、片栗粉、油、砂糖、ごま	鶏肉、しらす干し、わかめ	きゅうり、にんじん、柿	食塩、酢	無添加お菓子 お茶
15 土	とろみうどん	ゆでうどん麺、片栗粉	鶏肉、卵	玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ	醤油、みりん、食塩、かつおだし、昆布だし	無添加お菓子 豆乳
17 月	ご飯 ボークチャップ ブロッコリーとりんごのサラダ オレンジ	七分付米、砂糖、油、マヨネーズ	豚肉、かにかまぼこ	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、りんご、きゅうり、オレンジ	鶏がらだし、ウスターソース、ケチャップ、醤油	おにぎり (さつまいもごはん) いりこ ミルクココア
18 火	ご飯 高野豆腐の卵とし ツナのゴマドレサラダ バナナ	七分付米、砂糖、油、ごま	高野豆腐、卵、さつま揚げ、ツナ缶	にんじん、いんげん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ブロッコリー、バナナ	醤油、みりん、和風だし、酢、食塩	おにぎり (かむかむじゃこ) いりこ 豆乳
19 水	ご飯 チーズはんぺんフライ 小松菜のしめじ和え オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま	チーズはんぺんフライ、しらす干し	小松菜、はくさい、しめじ、オレンジ	みりん、醤油、酢	さつまアップルブレッド 豆乳
20 木	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 おいもサラダ キウイ	七分付米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、卵	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キウイ	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ココアクロワッサン ミロ
21 金	ご飯 けんちょう もやしの梅和え オレンジ	七分付米、砂糖、ごま	木綿豆腐、鶏肉	だいこん、にんじん、葉ねぎ、もやし、にんじん、梅干し、オレンジ	みりん、醤油、酢、みりん、和風だし、食塩	おにぎり (昆布の佃煮) いりこ お茶
22 土	塩焼きそば	焼きそば麺、ごま油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし	鶏がらだし、食塩、鶏がらだし	無添加お菓子 豆乳
25 火	ご飯 かき揚げ 鶏レバーの甘辛煮、粉ふき芋 柿	七分付米、てんぷら粉、油、ごま油、砂糖	えび、鶏レバー、卵、青のり	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しょうが、柿	食塩、酒、醤油	黒ごまラスク 豆乳
26 水	ご飯 さばのみそ煮 ひじきサラダ オレンジ	七分付米、マヨネーズ、砂糖、ごま	さば、ひじき、ハム	ほうれん草、ブロッコリー、とうもろこし、トマト、きゅうり、キウイ	醤油、酢、食塩	おにぎり (梅干し) いりこ 豆乳
27 木	ご飯 チキンカレー じゃこサラダ バナナ	七分付米、じゃがいも、油、ごま油	鶏肉、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、バナナ	カレールウ、食塩	マーレードジャムサンド ミロ
28 金	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜のごま酢和え みかん	七分付米、パン粉、油、ごま	木綿豆腐、鶏肉、ひじき、油揚げ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、みかん	食塩、鶏がらだし、酢、醤油	おにぎり (ゆかり) いりこ お茶
29 土	チキン丼	七分付米、砂糖	鶏肉、のり	にんじん、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ	醤油、酒、昆布だし	無添加お菓子 豆乳

・毎週金曜日は、**にっこり給食**の日です。**にっこり給食**は、園児の卵・乳製品・小麦アレルギーに対応した献立です。

・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。





# 食育だより 10月号



## ルンビニ第二保育園

日が暮れると虫たちの声が響き、秋の訪れを感じる季節となりました。

この季節は「食欲の秋」と言われるように、味覚を楽しむ絶好の季節です。さつまいも、かぼちゃ、鮭、きのこ、梨…秋の味覚を大いに味わってもらえるよう、旬の食材を使った料理を心がけていきたいと思います。

### 秋においしい食べ物

#### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

10月29日のおやつはきのこおにぎりを提供します。

・新米



・さといも



・さつまいも



・かぼちゃ



・さんま



・さけ



・なす



・くり



・ぶどう



・なし



・かき

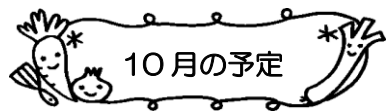


・りんご



### 食品ロス削減のためにできること

- ・食材を捨てすぎない（野菜の皮なども利用する）
- ・残さず食べる
- ・食品を上手に保存する
- ・食品の期限をよく見る
- ・スーパーなどでは食品を手前から取る
- ・譲る（フードバンクの利用）
- ・必要な分だけ買う
- ・飲食店では食べきれる量を注文する
- ・ムダなく「リメイク料理」



◎9日（木）…★誕生会★

◎21日（火）…虹組クッキング（さつまいもの茶巾）

17日（金）までに、エプロン・マスクを持参して下さい。

◎お知らせ◎ 10月18日(土)…親子遠足のため、保育希望者は弁当持参になります。

2025年 10月		献立表					
日	曜	献立名	材 料 名			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	
1	水	ご飯 さわらの照り焼き わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	七分付米、砂糖、こま	さわら、かにかまぼこ、 しらす干し、わかめ	しょうが、きゅうり、オレンジ	酒、みりん、酢、 醤油	おにぎり （ゆかり） いりこ 豆乳
2	木	ご飯 もずくスープ ささみと野菜の梅和え キウイ	七分付米、ごま油、 砂糖	もずく、木綿豆腐、鶏肉	白菜、玉ねぎ、えのき、オク ラ、葉ねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、えだまめ、梅干 し、キウイ	食塩、コンソメ、 酒、醤油	ミニクロワッサン カルビス
3	金	ご飯 塩マーボー豆腐 バンバンジー オレンジ	七分付米、片栗粉、 砂糖、こま	木綿豆腐、豚肉、鶏肉	にら、白ねぎ、にんじん、しょ うが、にんにく、きゅうり、も やし、オレンジ	鶏ガラだし、酢、 醤油	おにぎり （豆ごはん） いりこ お茶
4	土	サンドイッチ	食パン、マヨネー ズ、バター	ハム、チーズ、ツナ	レタス、トマト、きゅうり	食塩	無添加お菓子 豆乳
6	月	ご飯 カレー肉じゃが キャベツの昆布和え 梨	七分付米、じゃがい も、しらたき、砂 糖、油	牛肉、ちくわ、塩こんぶ	玉ねぎ、グリーンピース、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、梨	醤油、鶏ガラだ し、みりん、カ レー粉、酢	おにぎり （のりたまご） いりこ カルビス
7	火	ご飯 オープンオムレツ ごぼうサラダ バナナ	七分付米、マヨネー ズ、砂糖	卵、チーズ、鶏肉、ペー コン	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ト マト、ほうれん草、とうもろこ し、きゅうり、バナナ	コンソメ、食塩、 酢	スイートポテト 豆乳
8	水	ご飯 あじのカレームニエル マカロニサラダ オレンジ	七分付米、マカロ ニ、小麦粉、パ ター、砂糖、マヨ ネーズ	あじ、ハム	きゅうり、にんじん、とうもろ こし、オレンジ	食塩、カレー粉、 酢	おにぎり （鶏ごぼう） いりこ 豆乳
9	木	★ 誕生会 ★ 鮭の炊き込みご飯 焼き栗コロッケ 中華風サラダ ハロウィンデザート	七分付米、砂糖、小 麦粉、パン粉、油、 こま、ごま油、ゼ リー	鮭、合挽肉、鶏肉、ひじ き	だいこん、切干大根、玉ねぎ、 にんじん、きゅうり、とうもろ こし	酒、食塩、醤油、ウ スターソース、酢	無添加お菓子 豆乳
10	金	ご飯 豆腐チャンフルー 香味和え キウイ	七分付米、油、ごま 油、砂糖、こま	木綿豆腐、豚肉、かつお 節、ツナ缶	キャベツ、もやし、にんじん、 葉ねぎ、しょうが、ほうれん 草、キウイ	醤油、酒、食塩	おにぎり （しらす・ごま） いりこ お茶
11	土	ちゃんぽん	中華麺、ごま油	豚肉、かまぼこ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 もやし、にら	鶏ガラだし、食塩	無添加お菓子 豆乳
14	火	ご飯 パンプキングラタン 白菜サラダ キウイ	七分付米、小麦粉、 バター、マヨネー ズ、砂糖	鶏肉、チーズ、ハム、豆 乳	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュ ルーム、パセリ、白菜、きゅう り、とうもろこし、キウイ	食塩、コンソメ、 酢	おにぎり （卵・青菜） いりこ 豆乳
15	水	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のごま和え オレンジ	七分付米、砂糖、こ ま	さば、ちくわ	しょうが、小松菜、にんじん、 とうもろこし、オレンジ	味噌、酒、みり ん、醤油、酢	いきなり団子 豆乳
16	木	ご飯 秋野菜のみそ汁 きんぴら春雨 梨	七分付米、春雨、砂 糖、油	油揚げ、かつお節、豚肉	かぼちゃ、なす、にんじん、葉 ねぎ、しょうが、ごぼう、梨	味噌、昆布だし、 和風だし、酒、醤 油	メロンパン ミロ
17	金	ご飯 厚揚げの肉詰め煮 大根の酢の物 オレンジ	七分付米、ごま油、 片栗粉、砂糖、こま	厚揚げ、豚肉、わかめ	しょうが、だいこん、にんじ ん、きゅうり、オレンジ	酒、醤油、みり ん、和風だし、酢	おにぎり （さつま芋ご飯） いりこ お茶
20	月	ご飯 ポークチャップ おひもサラダ 梨	七分付米、さつまい も、じゃがいも、砂 糖、油、マヨネーズ	豚肉、卵	玉ねぎ、きゅうり、グリーン ピース、マッシュルーム、梨	酢、ウスターソー ス、コンソメ、ケ チャップ、食塩	おにぎり （ツナマヨ） いりこ ミルクココア
21	火	ご飯 ミートエッグ じゃこサラダ バナナ	七分付米、砂糖、ご ま油	合挽肉、卵、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、パナ ナ	ケチャップ、ウス ターソース、食塩、 鶏ガラだし	さつま芋の茶巾 豆乳
22	水	ご飯 鮭のタルマヨ焼き じゃがいものホットサラダ オレンジ	七分付米、じゃがい も、小麦粉、マヨ ネーズ、バター、油	鮭、ベーコン	玉ねぎ、パセリ、オレンジ	食塩	おにぎり （のり佃煮） いりこ 豆乳
23	木	ご飯 きのこカレー わかめサラダ キウイ	七分付米、じゃがい も、油、砂糖	鶏肉、わかめ、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、なす、エリ ンギ、しめじ、まいたけ、レタ ス、赤ピーマン、黄ピーマン、 キウイ	カレールウ、酢	ハムチーズサンド ミロ
24	金	ご飯 鶏の塩唐揚げ かぼちゃサラダ オレンジ	七分付米、片栗粉、 油、マヨネーズ	鶏肉、チーズ	かぼちゃ、きゅうり、干しぶど う、オレンジ	食塩	無添加お菓子 お茶
25	土	ハヤシライス	七分付米、油	牛肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ト マト、グリーンピース	ハヤシルウ、コン ソメ	無添加お菓子 豆乳
27	月	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 柿	七分付米、春雨、ご ま油、こま、砂糖	豚肉	白菜、にんじん、玉ねぎ、に ら、かぼちゃ、柿	醤油、食塩、鶏ガ ラだし、和風だ し、昆布だし、み りん	おにぎり （しそわかめ） いりこ ミルクココア
28	火	ご飯 てりやきミートボール 切干大根のサラダ 梨	七分付米、砂糖、片 栗粉、こま、マヨ ネーズ	ミートボール、かにかま ぼこ	きゅうり、にんじん、とうもろ こし、切干大根、梨	醤油、みりん、酢	シュガーラスク 豆乳
29	水	ご飯 チーズはんぺんフライ 小松菜のおかか和え オレンジ	七分付米、砂糖、油	チーズはんぺんフライ、 かにかまぼこ、かつお節	小松菜、もやし、にんじん、と うもろこし、オレンジ	醤油、酢	おにぎり （きのこご飯） いりこ 豆乳
30	木	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ キウイ	七分付米、じゃがい も、砂糖、マヨネー ズ	鶏肉、ハム	きゅうり、にんじん、とうもろ こし、キウイ	醤油、みりん、 酒、食塩、酢	無添加お菓子 豆乳
31	金	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草の納豆和え オレンジ	七分付米、砂糖	豚肉、納豆	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 にら、しょうが、ほうれん草	味噌、酒、醤油、 酢	おにぎり （おかか） いりこ お茶



## ルンビニ第二保育園

厳しかった夏の陽ざしも、秋風とともに和らいできました。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋…そして、食欲の秋！秋の味覚といえば、サンマ・栗・梨・柿・ぶどう・新米と、たくさんの食材がわたしたちを楽しませてくれます。秋の味覚をしっかりと味わいましょう。

**9月1日は防災の日** 自然災害に備えることの大切さを考える日です。

最近は地震だけでなく、台風や豪雨などで避難を余儀なくされることも少なくありません。また、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する可能性もあります。そのため各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。防災の日に合わせて、ご家庭にある非常食や備蓄品を確認する機会にしてみてもいいのではないでしょうか。

日常的に備蓄を！ ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものを食べられます。災害時は、子どもも不安になったり、ストレスを感じやすくなるもの。食事で子どもが喜んだり、ホッとできるように、好きなものや、普段から食べ慣れているものを備えましょう。

## 主食(炭水化物を多く含む物)

- ・お米(水で戻せば食べられるアルファ米など)
- ・もち・カップ麺・シリアル




主菜(たんぱく質を多く含むもの)

- ・レトルト食品(カレー、シチューなど)
- ・缶詰(肉、魚、大豆など)



## 副菜・その他

- ・水・根菜類(にんじん、だいこんなど)・漬け物
- ・野菜の缶詰・乾燥わかめ・ジュース・ロングライフ牛乳
- ・調味料・好きなお菓子(チョコレート、飴など) 



家族の状況に応じて用意する物

- ・離乳食・乳児用ミルク
- ・アレルギー対応食品・介護食品など

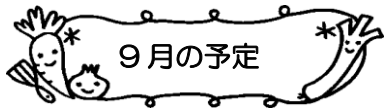


※力セットコンロがあると食べられる食品の幅が広がります。

園では9月1日のおやつにアルファ米と水を提供します。



◎17日(水)…空組クッキング(お月見団子)  
12日(金)までに、エプロン・マスクを持参して下さい。  
 ◎18日(木)…誕生会



2025年 9月		献 立 表					
日	曜	献立名	材 料 名				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	
1	月	ご飯 豚の生姜焼き 大根の酢の物 梨	七分付米、油、砂糖、ごま	豚肉、かにかまぼこ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、だいこん、きゅうり、梨	醤油、みりん、酢	◎9月1日は防災の日◎ アルファ米おにぎり (ゆかり) 水
2	火	ご飯 マーボー春雨 さき鶏サラダ バナナ	七分付米、ごま油、ごま、春雨	豚肉、鶏肉	はくさい、白ねぎ、にんじん、にら、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、バナナ	醤油、鶏ガラだし、食塩	黒糖わらびもち 豆乳
3	水	ご飯 あじのみそマヨ焼き キャベツのごま和え オレンジ	七分付米、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、ごま	あじ、ちくわ	きゅうり、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ハセリ、オレンジ	醤油、酢、食塩、粒マスタード	おにぎり (ベーコン・青菜) いりこ 豆乳
4	木	ご飯 鶏のレモン風味 わかめときゅうりの酢の物 キウイ	七分付米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま	鶏肉、かにかまぼこ、しらす干し、わかめ	きゅうり、にんじん、キウイ	酒、醤油、レモン汁、酢	無添加お菓子 豆乳
5	金	ご飯 チキンのガーリックソテー きゅうりとツナのサラダ 梨	七分付米、スパゲッティ	鶏肉、ツナ缶	きゅうり、にんにく、しょうが、梨	醤油、酒、食塩、みりん、鶏ガラだし	無添加お菓子 豆乳
6	土	カレーピラフ	七分付米、油	合挽肉	玉ねぎ、にんじん	カレー粉、コンソメ、食塩	無添加お菓子 豆乳
8	月	ご飯 ボークビーンズ ゴロゴロカレーれんこん キウイ	七分付米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、大豆、ベーコン	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、トマト、れんこん、ハセリ、キウイ	コンソメ、食塩、ケチャップ、カレー粉、	無添加お菓子 豆乳
9	火	ご飯 ささみのフリッター ツナのごまドレサラダ バナナ	七分付米、天ぷら粉、砂糖、油、ごま	鶏肉、青のり、豆乳、ツナ缶	にんじん、きゅうり、とうもろこし、ブロッコリー、バナナ	ウスターソース、酢、食塩	トマトソースピザ 豆乳
10	水	ご飯 さんまの塩焼き 五目きんぴら オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま、こんにゃく	さんま、ちくわ	ごぼう、にんじん、いんげん、オレンジ	みりん、和風だし、食塩、醤油	おにぎり (いなりあげ) いりこ 豆乳
11	木	ご飯 シーフードカレー わかめサラダ キウイ	七分付米、じゃがいも、油、砂糖	鶏肉、えび、いか、わかめ、かにかまぼこ	玉ねぎ、にんじん、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、キウイ	酢、カレールウ	もちもちごまパン ミロ
12	金	ご飯 けんちょう もやしのごま和え オレンジ	七分付米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	鶏肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、葉ねぎ、もやし、きゅうり、しいたけ、オレンジ	醤油、酒、みりん、酢、食塩	おにぎり (昆布の佃煮) いりこ お茶
13	土	和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ、バター	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、しめじ、ピーマン	醤油、和風だし	無添加お菓子 豆乳
16	火	ご飯 チキンのピカタ 春雨サラダ 梨	七分付米、春雨、小麦粉、油、砂糖、ごま	鶏肉、卵、チーズ	きゅうり、にんじん、梨	醤油、酒、酢、食塩	おにぎり (肉みそ) いりこ 豆乳
17	水	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のしめじ和え オレンジ	七分付米、砂糖、ごま	さば、しらす干し	小松菜、はくさい、しめじ、しょうが、オレンジ	酒、みりん、味噌、醤油、酢	お月見団子 豆乳
18	木	★ 誕生会 ★ お月見オムライス 鶏肉のごま味噌焼き キャベツサラダ お月見ゼリー	七分付米、油、砂糖、ごま、マヨネーズ、ゼリー	鶏肉、ハム、卵	にんじん、とうもろこし、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	ケチャップ、食塩、みりん、味噌、醤油	お月見大福 豆乳
19	金	ご飯 手作りがんもどき 白菜とほうれん草のお浸し キウイ	七分付米、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、ひじき、ツナ缶	にんじん、えだまめ、はくさい、ほうれん草、キウイ	醤油、食塩、和風だし	おにぎり (カリカリ梅) いりこ お茶
20	土	サンドイッチ	食パン、マヨネーズ	卵、ハム、ツナ缶	レタス、きゅうり、トマト	食塩	無添加お菓子 豆乳
22	月	ご飯 シュウマイ わかめのじゃこ和え 梨	七分付米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉、鶏肉、わかめ、しらす干し	玉ねぎ、白ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、梨	醤油、酢、食塩	おにぎり (ベーコン玉子) いりこ 豆乳
24	水	ご飯 チーズはんぺんフライ グリーンサラダ オレンジ	七分付米、油、マヨネーズ	チーズはんぺんフライ、ハム	レタス、きゅうり、グリーンアスパラ、とうもろこし、オレンジ	食塩、酢	おにぎり (わかめ) いりこ 豆乳
25	木	ご飯 のっぺい汁 野菜のごま酢和え バナナ	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	にんじん、ごぼう、だいこん、里芋、葉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、バナナ	醤油、食塩、酢	チーズベーコンロール 豆乳
26	金	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え オレンジ	七分付米、片栗粉、砂糖	豚肉、木綿豆腐	にんじん、葉ねぎ、ほうれん草、しょうが、オレンジ	味噌、醤油、鶏ガラだし	無添加お菓子 豆乳
27	土	サラダうどん	ゆでうどん麺	鶏肉、かつお節、のり	レタス、ミニトマト	ごまドレッシング	無添加お菓子 豆乳
29	月	ご飯 ごぼうチキン ひじきの煮物 梨	七分付米、片栗粉、油、砂糖、ごま	鶏肉、ひじき、油揚げ	ごぼう、にんじん、しいたけ、いんげん、梨	酢、みりん、醤油、和風だし	おにぎり (ちくわチーズ) いりこ 豆乳
30	火	ご飯 皮なしキッシュ にんじんとツナのサラダ バナナ	七分付米、ごま油、砂糖、生クリーム	卵、ベーコン、ツナ缶、わかめ、チーズ	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、とうもろこし、バナナ	食塩、酢、醤油	クリームチーズサンド 豆乳
・毎週金曜日は、にっこり給食の日です。にっこり給食は、園児の卵・乳製品・小麦アレルギーに対応した献立です。 ・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。							





# 食育だより 8月号

## ルンビニ第二保育園

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。日々の暑さで体力が消耗し、体調を崩しがちになります。夏バテ防止に栄養たっぷりの食事を心がけ、身体のリズムを整えて、楽しく夏を乗り切りましょう！

### 8月31日は野菜の日 夏野菜を食べましょう



毎年8月31日は8（や）3（さ）1（い）のごろ合わせから、野菜についてもっと知って、食べてほしいとの思いから「野菜の日」とされています。

### 夏野菜クイズにチャレンジ



①次のうち、夏が旬の野菜はどれでしょうか？

- ピーマン
- ごぼう
- ほうれん草



②夏野菜にはどんな特徴のものが多いでしょうか？

- 水分が多い
- あまり栄養がない
- 生でたべるのにむいてない



③ズッキーニはきゅうりの仲間ではありません。

何の仲間でしょう？

- えだまめ
- ピーマン
- かぼちゃ



④きゅうりはギネス記録にのっている野菜です。

その記録とは何でしょうか？

- 世界一カロリーが低い野菜
- 世界一栄養がない野菜
- 世界一トゲが多い野菜



①の答え：ピーマン

ピーマンは苦いので苦手な人も多い夏野菜ですが、ビタミンなどの栄養がたっぷりふくまれています。

②の答え：水分が多い

水分が多い夏野菜には、食べると熱くなった体を内側から冷やしてくれる効果があります。

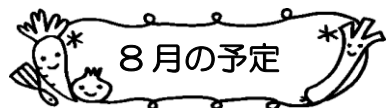
きゅうりやトマトのように生で食べられる野菜も多いので、ぜひサラダにして味わってみて下さい。

③の答え：かぼちゃ

きゅうりのような形をしています、かぼちゃの仲間です。「ズッキーニ」という名前にも、イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があるそうです。

④の答え：世界一カロリーが低い野菜

きゅうりは実の95%以上が水分で、世界一カロリーが低い野菜です。カロリーは低いですが、カリウム、ビタミンC、食物繊維など、栄養は多く含まれています。



8月の予定

◎5（火）風組…とうもろこしの皮むき

◎19（火）…誕生会

◎28（木）…夏祭りごっこ

2025年 8月		献立表					
日	曜	献立名	材 料 名				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	
1	金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 もやしの梅和え メロン	七分付米、小麦粉、油、砂糖、こま	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、梅干し、メロン	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、醤油	おにぎり （しそわかめ） いりこ お茶
2	土	スタミナ丼	七分付米、砂糖、片栗粉、こま	豚肉	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、キャベツ、とうもろこし	食塩、酒、焼肉のたれ	無添加お菓子 豆乳
4	月	ご飯 チーズハンバーグ 切干大根のサラダ オレンジ	七分付米、パン粉、油、マヨネーズ	合挽肉、かにかまぼこ、チーズ、卵	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、切干大根、とうもろこし、オレンジ	食塩、酢	おにぎり （天かす・ねぎ） いりこ ミルクココア
5	火	ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢煮 ほうれん草の納豆和え バナナ	七分付米、片栗粉、油、酢、砂糖	鶏肉、納豆	玉ねぎ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、ほうれん草、バナナ	食塩、酢、醤油	ゆでとうもろこし 豆乳
6	水	ご飯 さわらのタルマヨ焼き じゃがいものホットサラダ すいか	七分付米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、タルタルマヨネーズ	さわら、ベーコン	玉ねぎ、パセリ、すいか	食塩	おにぎり （なめだけ・塩昆布） いりこ 豆乳
7	木	ご飯 もずくスープ きんぴら春雨 メロン	七分付米、春雨、砂糖、油	もずく、木綿豆腐、豚肉	白菜、玉ねぎ、えのき、オクラ、葉ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、メロン	鶏ガラだし、酒、醤油、食塩、和風だし	メロンパン ミロ
8	金	ご飯 豆腐ナゲット オクラのおかか和え オレンジ	七分付米、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏肉、ツナ缶、かつおぶし	しょうが、にんにく、オクラ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、オレンジ	食塩、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラだし、醤油、酢	おにぎり （干しエビ・青のり） いりこ お茶
9	土	ひやむぎ	ひやむぎ	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、葉ねぎ	醤油、みりん、和風だし	無添加お菓子 豆乳
12	火	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え オレンジ	七分付米、砂糖、こま	さば、ちくわ	ほうれん草、しょうが、にんじん、オレンジ	味噌、酒、みりん、醤油	無添加お菓子 豆乳
8月13(水)、14日(木)、15日(金)は希望保育のため給食はありません。							
16	土	サンドイッチ	食パン、マヨネーズ	ツナ、卵、ハム	きゅうり、レタス、トマト	食塩	無添加お菓子 豆乳
18	月	ご飯 てりやきミートボール たまごマカロニのサラダ オレンジ	七分付米、マカロニ、砂糖、片栗粉、こま	ミートボール、卵	にんじん、きゅうり、オレンジ	醤油、みりん	おにぎり （鮭・こま） いりこ ミルクココア
19	火	★ 誕生会 ★ あなご入りちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 ゼリー	七分付米、砂糖、油、片栗粉、こま、ゼリー	卵、しらす干し、あなご、鶏肉、かにかまぼこ、わかめ	にんじん、しいたけ、しょうが、きゅうり	酢、醤油、みりん	無添加お菓子 豆乳
20	水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ バナナ	七分付米、マカロニ、砂糖、バター、マヨネーズ	さけ、ハム	キャベツ、にんじん、しめじ、とうもろこし、バナナ	みりん、味噌、レモン汁、酢	おにぎり （わかめ） いりこ 豆乳
21	木	ご飯 チキンカレー 小松菜のサラダ キウイ	七分付米、じゃがいも、マヨネーズ、こま	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、小松菜、もやし、キウイ	カレールウ、醤油	ココアクロワッサン ミロ
22	金	ご飯 夏野菜たっぷりマーボー きゅうりとささみのサラダ オレンジ	七分付米、ごま油、片栗粉、砂糖、こま	木綿豆腐、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、なす、ピーマン、トマト、きゅうり、しょうが、とうもろこし、オレンジ	味噌、鶏ガラだし、醤油	おにぎり （梅干し） いりこ 豆乳
23	土	あんかけ焼きそば	焼きそば麺、ごま油、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、にんじん、にら	食塩、コンソメ、醤油	無添加お菓子 豆乳
25	月	ご飯 チキン南蛮 中華風サラダ オレンジ	七分付米、春雨、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、こま、ごま油	鶏肉、卵	玉ねぎ、パセリ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、オレンジ	酢、醤油	おにぎり （昆布の佃煮） いりこ ミルクココア
26	火	ご飯 オムレツ 大根と豆のサラダ バナナ	七分付米、じゃがいも、油、マヨネーズ、こま	卵、合挽肉、大豆、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、パセリ、だいこん、だいこん葉、バナナ	食塩、コンソメ、ケチャップ	しらすビザ 豆乳
27	水	ご飯 チーズはんぺんフライ ブロッコリーサラダ すいか	七分付米、油、マヨネーズ、砂糖	チーズはんぺんフライ、卵、ツナ缶	ブロッコリー、トマト、すいか	ケチャップ、酢、食塩	おにぎり （おかか） いりこ 豆乳
28	木	塩焼きそば ゆでとうもろこし かき氷	焼きそば麺、油、ごま油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、とうもろこし	食塩、鶏ガラだし	ブルーベリージャムサンド ミロ
29	金	ご飯 豆腐の中華炒め ナムル キウイ	七分付米、片栗粉、ごま油、砂糖、こま	豚肉、木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり、キウイ	コンソメ、オイスターソース、酢、醤油	おにぎり （こま・しらす） いりこ お茶
30	土	ナポリタン	スパゲッティ、油	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	食塩、ウスターソース、ケチャップ	無添加お菓子 豆乳
・毎週金曜日は、にっこり給食の日です。にっこり給食は、当園の卵・乳製品・小麦アレルギーに対応した献立です。 ・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。							



A cartoon illustration of a male doctor with brown hair, wearing a blue surgical cap and a blue face mask. He is wearing a white lab coat over a blue shirt. To his right are two children. The first child is a boy with brown hair, wearing a green shirt. The second child is a girl with brown hair in pigtails, wearing an orange shirt. They are all smiling. The background is white with a faint blue grid pattern.

- ・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。
- ・毎週金曜日は、**にっこり給食**の日です。**にっこり給食**は、園児の卵・乳製品・小麦アレルギーに対応した献立です。





# 食育だより 6月号



## ルンビニ第二保育園

色とりどりのあじさいが美しく映える季節となりました。

毎年6月4日は「6（む）4（し）」という語呂から「虫歯予防デー」です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる小魚や大豆製品、カルシウムの代謝を助けるビタミンDが多いシタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。また、だ液には、むし歯を予防する効果もあります。よく噛む習慣を身につけたいですね。

よく噛むといいこといっぱい！



あごの骨や筋肉の成長を助けます



噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかるようになります



脳の働きが活発になります



唾液がよく出て虫歯予防につながります



唾液がよく出ることで、口内の細菌が増えるのを防ぎます



消化がよくなり、栄養をたくさん取り込むことができます



食べ物を飲み込みやすくし、誤嚥を防止します



集中力が高まります

よくかんでたべよう



1. ゆっくりあじわう  
2. ひとくちをすくなく  
3. おくばでしっかりかむ



食べ過ぎを防ぎます



よく噛めば、活力がみなぎり、しっかり活動することができます



スムーズなお通じにつながります

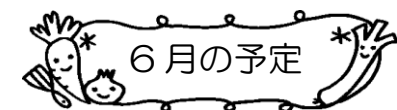


あごの発達を助け、表情が豊かになります



言葉の発音がきれいになります

具材をいつもより大きめに切る、噛みごたえのある食材を加えるなど、いつもの食事に少し工夫することから始めてみましょう。



◎12日（木）… ★誕生会★

◎6月に空組が梅シロップづくりをする予定です(\*^\_^\*)

2025年6月		献立表					
日	曜	献立名	材 料 名			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
2	月	ご飯 ごぼうチキン 香味和え キウイ	七分付米、片栗粉、油、砂糖、ごま	鶏肉、ツナ	ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、しょうが、キウイ	醤油、酢、みりん、食塩	おにぎり （かむかむじゃこ） いりこ 豆乳
3	火	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜としらすの和え物 オレンジ	七分付米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、しらす干し	小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、オレンジ	唐揚げ粉、醤油、酢	ココアバナナブレッド 豆乳
4	水	ご飯 さわらのラビコットソース ささみと野菜の梅和え オレンジ	七分付米、小麦粉、バター、油、ごま油、砂糖	さわら、鶏肉	赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、梅干し、オレンジ	食塩、醤油、イタリアンドレッシング	おにぎり （しそわかめ） いりこ 豆乳
5	木	ご飯 ウィンナーと白菜のスープ かぼちゃサラダ キウイ	七分付米、マヨネーズ	ウィンナー、チーズ	はくさい、しょうが、しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、キウイ	食塩、鶏ガラだし	メロンパン 豆乳
6	金	ご飯 豚肉ともやしの中華炒め 三色ナムル オレンジ	七分付米、ごま油	豚肉	ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、にら、にんにく、オレンジ	食塩、醤油、鶏ガラだし	おにぎり （梅干し） いりこ お茶
9	月	ご飯 チキン南蛮 キャベツの昆布和え キウイ	七分付米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	鶏肉、卵、ちくわ、塩昆布	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、キウイ	醤油、酢、食塩	おにぎり （天かす・ねぎ） いりこ 豆乳
10	火	ご飯 えびマカロニグラタン じゃがいものホットサラダ バナナ	七分付米、マカロニ、じゃがいも、バター、小麦粉、油	鶏肉、えび、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、にんじん、パセリ、バナナ	食塩、コンソメ	シュガーラスク 豆乳
11	水	ご飯 あじの磯辺フライ 小松菜のしめじ和え オレンジ	七分付米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま	あじ、卵、しらす干し、青のり	小松菜、はくさい、しめじ、オレンジ	食塩、みりん、醤油、酢	おにぎり （たけのこ） いりこ 豆乳
12	木	★ 誕生会 ★ ツナとコンの彩りご飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのゆかり和え ゼリー	七分付米、油、砂糖、バター、ごま、ゼリー	鶏肉、ツナ、ちくわ	とうもろこし、えだまめ、キャベツ、にんじん、きゅうり	鶏ガラだし、醤油、食塩、味噌、みりん	無添加お菓子 豆乳
13	金	ご飯 厚揚げシューマイ ハンパンジー キウイ	七分付米、片栗粉、ごま、砂糖	厚揚げ、鶏肉	玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、もやし、にんじん、キウイ	食塩、鶏ガラだし、醤油、酢	おにぎり （しらす・大葉） いりこ お茶
14	土	親子丼	七分付米、砂糖	鶏肉、卵	玉ねぎ、にんじん、みつば	醤油、みりん、和風だし	無添加お菓子 豆乳
16	月	ご飯 和風おろしハンバーグ スパサラダ オレンジ	七分付米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、スパゲッティ、マヨネーズ	合挽肉、卵、ハム	玉ねぎ、ごぼう、だいこん、葉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、オレンジ	食塩、醤油、みりん、酢	おにぎり （いなりあげ） いりこ 豆乳
17	火	ご飯 ミートエッグ ブロックリーとりんごのサラダ バナナ	七分付米、油、砂糖、マヨネーズ	合挽肉、卵、かにかまぼこ	玉ねぎ、にんじん、ブロックリー、りんご、きゅうり、バナナ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、鶏ガラだし	おにぎり （鶏そぼろ） いりこ 豆乳
18	水	ご飯 チーズはんぺんフライ ピーフンサラダ オレンジ	七分付米、油、マヨネーズ、ピーフン	チーズはんぺんフライ、ハム	きゅうり、にんじん、オレンジ	酢、食塩	ずんだもち 豆乳
19	木	ご飯 和風ボトフ 卵とマカロニのサラダ キウイ	七分付米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	鶏肉、卵	だいこん、にんじん、玉ねぎ、葉ねぎ、きゅうり、キウイ	醤油、酒、みりん、コンソメ、昆布だし、食塩	ココアクロワッサン 豆乳
20	金	ご飯 マーボー豆腐 もやしとニラの和え物 オレンジ	七分付米、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉、鶏肉	にんじん、葉ねぎ、しょうが、もやし、にら、オレンジ	味噌、醤油、鶏ガラだし	おにぎり （わかめ） いりこ お茶
21	土	和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ、バター	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、しめじ、ピーマン	醤油、和風だし	無添加お菓子 豆乳
23	月	ご飯 カレー肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 メロン	七分付米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛肉、かにかまぼこ、しらす干し、わかめ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり	カレー粉、醤油、和風だし、みりん、酢	おにぎり （鮭・チーズ） いりこ 豆乳
24	火	ご飯 オープンオムレツ ピーンスサラダ バナナ	七分付米、油、砂糖	卵、チーズ、ベーコン、ハム、大豆	玉ねぎ、ほうれん草、トマト、ブロックリー、えだまめ、とうもろこし、きゅうり、バナナ	コンソメ、食塩、酢、醤油	照り焼きピザ 豆乳
25	水	ご飯 さばのみぞ煮 高野豆腐の煮物 オレンジ	七分付米、砂糖	さば、高野豆腐、さつま揚げ	にんじん、いんげん、オレンジ	味噌、酒、みりん、醤油、和風だし	おにぎり （塩昆布・青菜） いりこ 豆乳
26	木	ご飯 たまごカレー じゃこサラダ メロン	七分付米、じゃがいも、油、ごま油	鶏肉、しらす干し、うすら卵	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、メロン	カレールウ、食塩	マーマレードジャムサンド 豆乳
27	金	ご飯 豆腐チャンプルー さき鶏サラダ オレンジ	七分付米、ごま油、油、ごま	木綿豆腐、鶏肉、豚肉、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、オレンジ	醤油、酒、食塩、鶏ガラだし	おにぎり （ゆかり） いりこ お茶
28	土	冷やし中華	ゆで中華麺、ごま油、砂糖	卵、ハム	きゅうり、もやし、ミニトマト	醤油、酢、みりん	無添加お菓子 豆乳
30	月	ご飯 ボークチャップ ポテトサラダ メロン	七分付米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ	豚肉、ハム	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、にんじん、とうもろこし、メロン	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラだし、醤油、食塩、酢	おにぎり （玉子そぼろ） いりこ 豆乳
・毎週金曜日は、にっこり給食の日です。にっこり給食は、卵・乳製品・小麦アレルギーに対応した献立です。							
・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。							









# 4月号



## ルンビニ第二保育園

## 当園の献立について

## 食物アレルギーの対応について

4月の予定    ◎16（水）    …    ☆誕生会☆

・給食に関して、何かご質問がありましたら、いつでもご相談ください。