



# 食育だより 1月号 ルンビニ第二保育園

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づつ整えるためにも、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ましょう(\*^\_^\*)2026年もどうぞよろしくお願ひします。

## 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

ペんぺん草とも言い、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

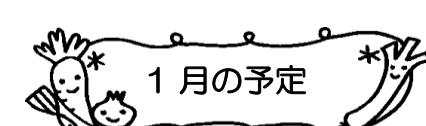
食物繊維が豊富で、食欲増進につながります。

すずな…神を呼ぶ鈴

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、ごま	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 マヨだま白菜 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	コカアクロワッサン 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 缶	木綿豆腐、豚肉、ツナ	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 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	焼きそば麵、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、どうもろこし、きゅう り、りんご	酒、醤油、みり ん、和風だし、酢	おにぎり (玉子そぼろ) 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 ス、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
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 フ、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 鶏と卵のさつまいも 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、どうも ろこし、プロコッキー、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、てんぶら 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 フ、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、ゼリー	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ビーマ ン、きゅうり、にんじん、赤 ビーマン、黄ビーマン	カレー粉、ケ チャッフ、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	ゆで中華麵、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 ポークピーンズ 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 フ、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、バセリ、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 さき焼き風肉豆腐 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・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、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

風邪のウイ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



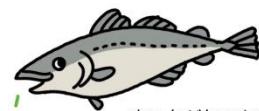
ビタミンCたっぷり！  
体に溜めることができないので  
毎日の食事に取り入れましょう。

#### 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。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにすることでバランス良く摂取することができます。



### 今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



### 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 ①. ☆の材料を鍋に合わせて煮立てる。
- ・ごぼう…中1本 ②. 鶏もも肉は食べやすい大きさに、
- ・片栗粉…適量 ごぼうは厚さ2mmの斜め切りに。
- ・揚げ油…適量 ③. ②にそれぞれ片栗粉を薄く
- ☆醤油…大さじ1と1/2 つけて油でカラッと揚げる。
- ☆すし酢…大さじ1 ④. ③を熱いうちに①の中に入
- ☆みりん…大さじ1 れ、混ぜ合わせる。
- ☆砂糖…大さじ1と1/2
- ☆白ごま…好みの量



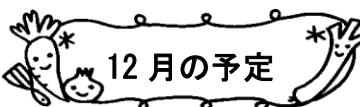
冷めてもおいしいよ！

## 献立表

日	曜	献立名	材 料 名				3時おやつ
			黒と力になるもの	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、うずら卵、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、ハム粉、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 ボハイソティー キウイ	七分付米、油	ワインナー、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、どうもろこし、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、ビーマン、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 スパゲッティ クリスマスセリー	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 ミニストローネ グリーンサラダ バナナ	七分付米、油、砂糖、マヨネーズ	ワインナー、ハム	玉ねぎ、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 厚揚げショウマイ ナムル みかん	七分付米、片栗粉、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	ご飯 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 さばのみぞ煮 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 パンバンジー みかん	七分付米、ごま油、油、砂糖	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
20	土	ご飯 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	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 (なめだけ) いりこ 豆乳
23	火	ご飯 スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ 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、干しうどん、オレンジ	食塩	おにぎり (肉みぞ) いりこ 豆乳
25	木	ご飯 豚汁 わかめのじやこ和え バナナ	七分付米、里芋、ごま油、砂糖	豚肉、わかめ、しらす干し、油揚げ	たいこん、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	ご飯 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。



◎10日（水）…★誕生会★  
◎18日（木）…以上児力レークッキング  
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。



# 食育だより 11月号

## ルンビニ第二保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて、目にもおいしい秋を味わいましょう。

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。

私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。様々の人への感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをしっかりして、味わって食べましょう。

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。

私たちの体は、たくさんの「命」のおかげでできています。



米

米作りには約半年の月日がかかります。

稻刈りまで草取りや水の管理などの手間が必要です。



牛、豚、鶏などが病気にならないように畜産農家さんは一時も気を抜けません。えさや温度に気を配り大切に育てられます。

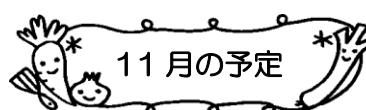


料理を作る人、食材を運ぶ人、食材を育てる人、食材となった自然の恵み、命。食事をするために使われた食材、食事が食卓に並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝を忘れずに、心のこもった「いただきます」、「ごちそうさま」を。

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：かむかむじゅこ 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。

## 2025年 11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	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 レモンベッバーチキン たまごとマカロニのサラダ 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、にんにく、りんご	食塩、鶏がらだし、レモン汁	ホワイトソースピザ 豆乳
5	水	ご飯 鮭としめじのバーナーしゅうゆ炒め 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 プロッコリーサラダ 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、プロッコリー、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、バセリ、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、バセリ、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 シュリアンスープ 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 ポークチャップ フロッコリーとんここのサラダ 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、フロッコリー、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 高野豆腐の卵とじ ツナのコマドレサラダ 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、フロッコリー、バナナ	醤油、みりん、和風だし、酢、食塩	おにぎり (かむかむじゅこ) 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	さつまアップルフレッド 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、昆布だし、食塩	おにぎり (昆布の佃煮) いりこ お茶
22	土	塩焼きそば	やきそば麺、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 さばのみぞ煮 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、フロッコリー、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	マーマ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。



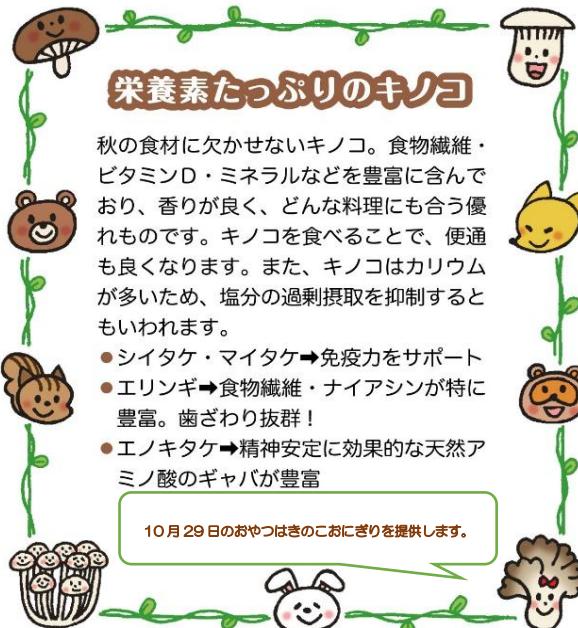
# 食育だより 10月号



## 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、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。



### 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

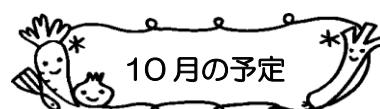
### 秋においしい食べ物



10月は食品ロス削減月間です「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。食品ロスの問題に対する意識を高め、削減に向けた取り組みを促進するため設定されました。また、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。日本の食品ロス量は、年間464万トン。国民一人あたり毎日おにぎり約1個分を捨てている計算になります。「もったいない」の精神を大切にして、食品ロス削減にみんなで取り組んでいきましょう。

### 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）
- ・食品の期限をよく見る
- ・必要な分だけ買う
- ・残さず食べる
- ・スーパーなどでは食品を手前から取る
- ・飲食店では食べきれる量を注文する
- ・食品を上手に保存する
- ・譲る（フードバンクの利用）
- ・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。

## 献立表

日	曜	献立名	材料名				3時おやつ
			煮と力になるもの	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、ごま	さわら、かにまぼこ、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 ハンパンジー オレンジ	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま	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 オーブンオムレツ 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、ベーコン	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、トマト、ほうれん草、どうもろこし、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、バター、砂糖、マヨネーズ	あじ、ハム	きゅうり、にんじん、どうもろこし、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、ごま、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、どうもろこし	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 豆腐チャンプルー 香味和え キウイ	七分付米、油、ごま油、砂糖、ごま	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、白菜、きゅうり、どうもろこし、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 さばのみぞ煮 小松菜のこま和え オレンジ	七分付米、砂糖、ごま	さば、ちくわ	しょうが、小松菜、にんじん、どうもろこし、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 秋野菜のみぞ汁 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、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、ごま	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 おいしいサラダ 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、キャベツ、きゅうり、どうもろこし、バナナ	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、バセリ、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、キャベツ、きゅうり、どうもろこし、バナナ	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、干しうどん、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、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、ごま、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 切り大根のサラダ 梨	七分付米、砂糖、片栗粉、ごま、マヨネーズ	ミートボール、かにまぼこ	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 ボテトサラダ キウイ	七分付米、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ぞ炒め 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



# 食育だより9月号



## 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、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はいかがでしょうか。

### 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が食べられます。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

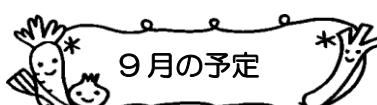
- 離乳食・乳児用ミルク
- アレルギー対応食品・介護食品など



※カ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。

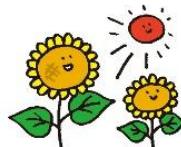


- ◎17日(水)…空組クッキング(お月見団子)
- 12日(金)までに、エプロン・マスクを持参して下さい。
- ◎18日(木)…誕生会

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、わかれ	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、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	きやべつ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、バセリ、オレンジ	醤油、酢、食塩、粒マスター	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 わかめごきゅうりの酢の物 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、わかれ	きゅうり、にんじん、キウイ	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 ポークピーンズ ゴロゴロカレーレんこん 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、バセリ、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 五目さんまひら オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま	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、赤ビーマン、黄ビーマン、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、ビーマン	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 シユウマイ わかめのじやこ和え 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 のつぶい汁 野菜のごま和え 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、鶏力ラだし	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、食べてほしいとの想いから“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



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。

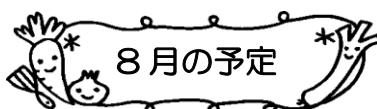
きゅうりやトマトのように生で食べられる野菜も多いので、ぜひサラダにして味わってみて下さい。

③の答え：かぼちゃ

きゅうりのような形をしていますが、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。



◎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

## 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、ごま	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	スマミナ丼	七分付米、砂糖、片栗粉、ごま	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、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、バセリ、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 きんびら春雨 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、こぼう、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、ごま	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 たまごとマカロニのサラダ オレンジ	七分付米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま	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・ごま) いりこ ミルクココア
19	火	★誕生会★ あなご入りちらし寿司 鶏肉の巻き揚げ 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、ごま、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、ごま	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 <sup>きゅうり</sup> ときさみのサラダ オレンジ	七分付米、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	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、ごま油	鶏肉、卵	玉ねぎ、バセリ、きゅうり、にんじん、どうもろこし、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、ごま	卵、合挽肉、大豆、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、バセリ、だいこん葉、バナナ	食塩、コンソメ、ケチャップ	じらすピザ 豆乳
27	水	ご飯 チーズはんぺんフライ プロロッコリーサラダ 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 <sup>ゆでとうもろこし</sup> 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、ごま	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 (ごま・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。



# 食育だより 7月号



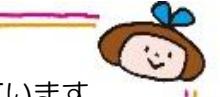
## ルンビニ第二保育園

気温も上がり、まだ「蒸し暑い」という感じではあります、だんだんと夏の近づきを感じるようになってきました。この時期はたくさん汗をかいり、疲れがたまりやすくなったりします。

こまめな水分補給や、食事・休養をしっかりとて、みんな元気に夏を過ごしましょう！



### 青組当番活動について



当園では、青組の当番活動として、米とぎと、三色食品群のマグネット貼りをしています。

米とぎは、米を計量し、ボールの上にザルを重ねたものに米を入れてとぎます。

ザルを使用することで、水をこぼす時に米がこぼれにくく、子どもにとってもやりやすい

方法となっています。米や水の感触を楽しみながら、「お米って固いね」、

「米の色が家のと違う！」(色が茶色いのは園では七分付米を使っているため)、

「米粒って小さい」、「お米をとぐと泡がでてきたよ」など、気づいたことを教えてくれます。

米とぎをした日のご飯は、本人にとって特別おいしいみたいです。

マグネット貼りでは、たくさんの食品マグネットの中から、次の日の材料を探して食品群に分けて貼っていきます。野菜や調味料など、様々な食品があることを知ることができます。

毎日の食事や食育活動を通して「食」に関する知識を身に付け、心身ともに健康に、そして何より、「食って楽しい！」と感じられるよう取り組んでいます。



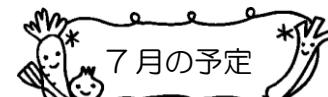
カップを使って米を量ります



ボールの上にザルを重ねています



三色食品群とは、私たちが普段食べている食品を、体内での働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものです。この3つに分類された食品をまんべんなく摂ることで、栄養バランスが良くなり健康なからだをつくります。



⑦(月)…★誕生会★

⑯15日(火)…虹組:ゴーヤの下処理



日	曜	献立名	材 料 名				3時おやつ
			黒と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の機能を整えるもの	調味料	
1	火	ご飯 鶏の塩唐揚げ キャベツの梅おかか和え キウイ	七分付米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、ちくわ、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、梅干し、キウイ	食塩、昆布だし、酒、醤油	ヨーグルト蒸しパン 豆乳
2	水	ご飯 てりやきミートボール ツナのごまドレサラダ オレンジ	七分付米、砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、油	ミートボール、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、フロッコリー、オレンジ	醤油、みりん、酢、食塩	無添加お菓子 豆乳
3	木	ご飯 チキンのガーリックソテー チーズサラダ バナナ	七分付米、砂糖、油、マヨネーズ	鶏肉、チーズ	きゅうり、りんご、にんにく、しょうが、干しうどん、バナナ	食塩、みりん、鶏ガラだし	無添加お菓子 豆乳
4	金	ご飯 雷豆腐 ほうれん草の納豆和え オレンジ	七分付米、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、納豆	白ねぎ、ほうれん草、にんじん、オレンジ	醤油、酒、食塩、酢	おにぎり (のり佃煮) いりこ お茶
5	土	サラダうどん	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
7	月	★ 誕生会 ★ ちらし寿司 量のハンバーグ 野菜のごま酢和え 七味 七夕せり	七分付米、ひやちぎ、砂糖、油、ごま、ゼリー	卵、しらす干し、ハンバーグ、油揚げ	にんじん、しいたけ、オクラ、もやし、きゅうり、にんじん	食塩、酢、醤油、みりん、かつおだし、昆布だし	無添加お菓子 カルビス
8	火	ご飯 高野豆腐の卵とじ 野菜のごま酢和え メロン	七分付米、砂糖、ごま	高野豆腐、卵、さつま揚げ、油揚げ	にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、メロン	醤油、みりん、和風だし、酢	じゃかいたものお焼き 豆乳
9	水	ご飯 さばのカレー揚げ コールスローサラダ オレンジ	七分付米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	さば、チーズ	キャベツ、にんじん、とうもろこし、オレンジ	食塩、酢、カレー粉	おにぎり (なめだけ) いりこ 豆乳
10	木	ご飯 豚汁 にんじんとツナのサラダ キウイ	七分付米、こんにゃく、ごま油、砂糖	豚肉、油揚げ、ツナ缶、わかめ	だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、葉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、キウイ	味噌、鶏ガラだし、醤油、酢	チーズベーコンロール ミロ
11	金	ご飯 厚揚げのみぞ炒め 中華風サラダ メロン	七分付米、春雨、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	豚肉、厚揚げ、鶏肉	白ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ビーマン、ヤングコーン、にんにく、しょうが、きゅうり、とうもろこし、メロン	醤油、酒、味噌、みりん、酢	おにぎり (鮭・大葉) いりこ お茶
12	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	食塩、昆布だし	無添加お菓子 豆乳
14	月	ご飯 オクラとなすの肉みそ炒め ささみと野菜の梅和え オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、たけのこ、なす、オクラ、しょぼうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、梅干し、オレンジ	みりん、酒、醤油、食塩	おにぎり (のりたま) いりこ ミルクココア
15	火	ご飯 ゴーヤチャンプル れんこんのごまサラダ バナナ	七分付米、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚肉、卵、木綿豆腐、ひじき	ゴーヤ、玉ねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、バナナ	食塩、醤油、みりん、コンソメ、酢	おにぎり (鶏そぼろ) いりこ 豆乳
16	水	ご飯 あじフライ～タルタルソース～ キャベツのごま酢和え オレンジ	七分付米、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	あじ、卵、ちくわ	玉ねぎ、バセリ、キャベツ、にんじん、オレンジ	食塩、酢、醤油	ミネラルラスク 豆乳
17	木	ご飯 鶏だんごとキャベツのスープ 春雨サラダ キウイ	七分付米、片栗粉、じらしたき、春雨、砂糖、ごま	鶏肉、木綿豆腐	キャベツ、葉ねぎ、白ねぎ、きゅうり、にんじん、キウイ	食塩、酒、鶏ガラだし、酢	もちもちごまパン ミロ
18	金	ご飯 豆腐のお焼き もやしのごま和え メロン	七分付米、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり、メロン	醤油、みりん、酢	おにぎり (ひじき) いりこ お茶
19	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、グリーンピース、トマト	食塩、ケチャップ、コンソメ、醤油	無添加お菓子 豆乳
22	火	ご飯 スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ キウイ	七分付米、じゃがいも、マヨネーズ	卵、合挽肉、チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、干しうどん、キウイ	コンソメ、食塩	ホワイトソースピザ 豆乳
23	水	ご飯 チーズはんぺんフライ きゅうりしらすの酢の物 オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま	チーズはんぺんフライ、かにかまぼこ、しらす干し、わかめ	きゅうり、にんじん、オレンジ	酢	おにぎり (干しエビ・塩昆布) いりこ 豆乳
24	木	ご飯 夏野菜カレー グリーンサラダ バナナ	七分付米、油、マヨネーズ	豚肉、ハム	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ビーマン、なす、レタス、きゅうり、グリーンアスパラ、とうもろこし、バナナ	カレールウ、食塩、酢	ミニクロワッサン ミロ
25	金	ご飯 マーポー豆腐 ナムル メロン	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉	葉ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、きゅうり、メロン	醤油、鶏ガラだし、味噌、酢	おにぎり (まぐろフレーク) いりこ お茶
26	土	チャーハン	七分付米、バター、油	豚肉、えび、卵	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし	鶏ガラだし、醤油、食塩	無添加お菓子 豆乳
28	月	ご飯 鶏肉とズッキーニのトマト煮 豆サラダ オレンジ	七分付米、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、チーズ、大豆	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご、オレンジ	醤油、コンソメ、酢	おにぎり (コーンバター) いりこ ミルクココア
29	火	ご飯 鶏と卵のさつまいも じゃこサラダ バナナ	七分付米、砂糖、ごま油	卵、鶏肉、しらす干し	だいこん、しょぼうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、バナナ	酒、みりん、食塩、昆布だし、醤油	豆乳ふるるんケーキ 豆乳
30	水	ご飯 さばのみぞ煮 白雪ひじき オレンジ	七分付米、砂糖、ごま	さば、ひじき、木綿豆腐	にんじん、ほうれん草、しょぼうが、オレンジ	醤油、食塩、味噌、みりん、酒	おにぎり (肉みぞ) いりこ 豆乳
31	木	ご飯 八宝菜 キャベツとニラの和え物 キウイ	七分付米、油、片栗粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵	はぐさい、たけのこ、にんじん、キャベツ、にら、にんにく、キウイ	鶏ガラだし、醤油、食塩、酒	あんバーターサンド ミロ

・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

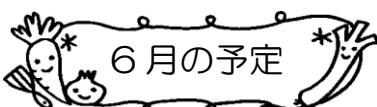


消化がよくなり、栄養をたくさん取り込むことができます



食べ物を飲み込みやすくし、誤嚥を防止します

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。



集中力が高まります



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

2025年6月		献 立 表				3時おやつ	
日	曜	献立名	主たるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
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 (かむかむじゅうこ) 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	赤ビーマン、黄ビーマン、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 ウイ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	ウインナー、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、干し椎茸、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ugカラスク 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 ★ ツナとコーンの彩りご飯 鶏肉のこま味噌焼き 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、味噌、みりん	無添加お菓子 豆乳
13	金	ご飯 厚揚げシューまい パンパンジー 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 ミニトエッグ プロッコ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、プロッコリ、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 (鮭そぼろ) 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	すんだもち 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 マーポー豆腐 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、ビーマン	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 オーブンオムレツ ピーナツサラダ 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、ブロッコリー、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、うずら卵	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 豆腐腐チャンブルー 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	ご飯 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 ポークチャップ ボテサラダ 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。

◎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(\*^\_^\*)

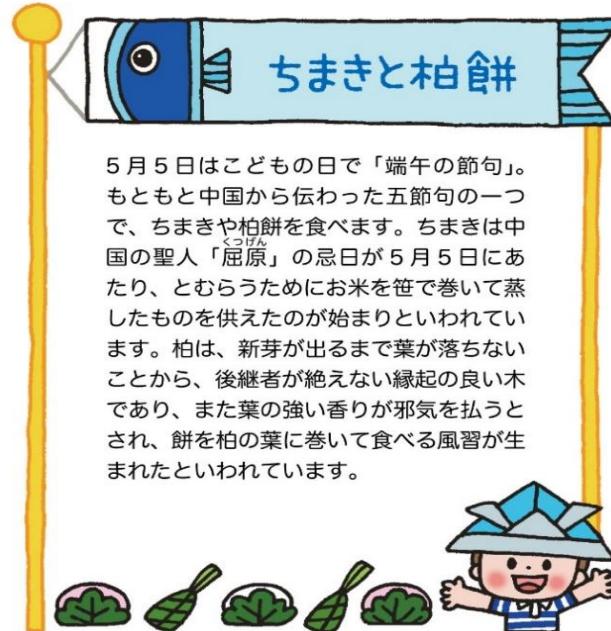


# 食育だより 5月号

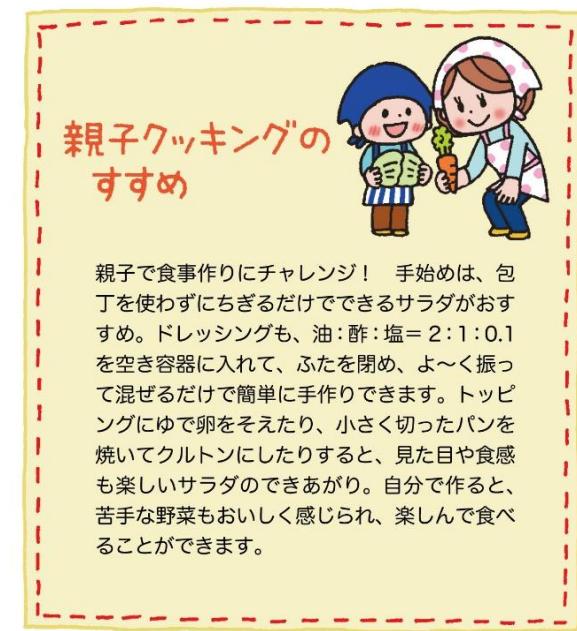


## ルンビニ第二保育園

さわやかな季節になりました。新年度が始まってはや1ヶ月が過ぎ、子どもたちも新しいクラスに慣れてきた様子です。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期でもあります。子どもたちがしっかり栄養と休養をとれるように、注意してあげてください。5月1日(木)に、ちまきを持ち帰ります。誤嚥に注意し、生ものですので早めにお召し上がり下さい。



5月5日は子どもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを作ったのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

### キャベツをちぎってみよう

キャベツちぎりは子どもと行える食育にぴったりです。ちぎる動作は、指先の発達にも繋がります。また、匂いや触った感覚を味わうことで五感の発達にも繋がっていきます。自分でちぎったものが料理に入っていると、いつもより美味しく感じます。ぜひご家庭でも楽しく行ってみてはいかがでしょうか(\*^\_^\*)



- 一緒に食材の買い物に行く
- 匂のものを食べる
- 苦手なものをどうやったら食べられるか一緒に考えてみる
- 1日3食食べる
- 一緒に楽しく食べる！
- 食事のあいさつをする
- 食事について感想を言ってみる
- よく噛んで味わって食べる
- 一緒に料理をしてみる、または調理しているところを見せる



○14日(水)…☆誕生会☆

○21日(水)…風組クッキング(よもぎ団子)

風組は19日(月)までに、エプロン・マスクを持参して下さい。

★お知らせ★ 5月17日(土)…参観日のため、サンドイッチを提供します。



## 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	木	ご飯 もやしとわかめの中華スープ 肉野菜炒め バナナ	七分付米、ごま、油 わかめ、牛肉	七分付米、ごま油 豚肉、厚揚げ、鶏肉	もやし、葉ねぎ、しめじ、にんじん、白ねぎ、キャベツ、ピーマン、バナナ	食塩、鶏ガラだし、焼き肉のたれ	ミニクロッサンミロ
2	金	ご飯 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のごま和え オレンジ	七分付米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	豚肉、厚揚げ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、白ねぎ、ヤングコーン、ほうれん草、しょうが、にんにく、オレンジ	醤油、酒、みりん、酢	おにぎり(塩こぶ・ツナ)いりごお茶
7	水	ご飯 さばのみそ煮 きゅうりとしらすの酢の物 オレンジ	七分付米、砂糖、ごま	さば、しらす干し、わかめ	きゅうり、にんじん、オレンジ	味噌、酒、みりん、醤油、酢	おにぎり(のり佃煮)いりご豆乳
8	木	ご飯 吳汁 切干大根の煮物 バナナ	七分付米、砂糖	木綿豆腐、大豆、油揚げ、さつま揚げ	だいこん、にんじん、白ねぎ、しいたけ、葉ねぎ、いんげん、バナナ	味噌、醤油、みりん	もちもちごまパンミロ
9	金	ご飯 すき焼き風肉豆腐 ブロッコリーの納豆和え キウイ	七分付米、しらたき、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、牛肉、納豆	白ねぎ、白菜、水菜、ブロッコリー、にんじん、キウイ	酒、醤油、酢	おにぎり(まぐろフレーク)いりごお茶
10	土	スマミナ丼	七分付米、砂糖、ごま	豚肉	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、キャベツ、どうもろこし	食塩、酒、焼き肉のたれ	無添加お菓子豆乳
12	月	ご飯 肉団子のケチャップ煮 ささみときゅうりの和え物 オレンジ	七分付米、砂糖、ごま油、ごま	ミートボール、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、もやし、きゅうり、オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラだし、食塩	おにぎり(チーズ・おかか)いりごミルクココア
13	火	ご飯 ササミフリッター グリーンサラダ バナナ	七分付米、てんぷら粉、マヨネーズ	鶏肉、豆乳、ハム、青のり	レタス、きゅうり、グリーンアスパラ、どうもろこし、バナナ	食塩、ケチャップ、ウスターソース、酢	ココアラスク豆乳
14	水	★誕生会★ 中華ちまき風ませごみご飯 ハンバーグ はるさめサラダ ゼリー	七分付米、春雨、ごま油、パン粉、油、砂糖、ゼリー	豚肉、合挽肉、豆乳、かにかまぼこ	たけのこ、しいたけ、にんじん、ごぼう、しょうが、玉ねぎ、きゅうり	酒、みりん、醤油、鶏ガラだし、食塩、ケチャップ、酢	無添加お菓子豆乳
15	木	ご飯 カニエースープ ナムル キウイ	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	卵、かにかまぼこ、絹ごし豆腐、わかめ	しめじ、しいたけ、白ねぎ、きゅうり、にんじん、キウイ	酒、食塩、鶏ガラだし、醤油、酢	チーズベーコンロールミロ
16	金	ご飯 けんちょう 小松菜のおかか和え オレンジ	七分付米、砂糖	木綿豆腐、鶏肉、かつお節	しいたけ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、小松菜、もやし、どうもろこし、オレンジ	昆布だし、みりん、醤油、酢	おにぎり(豆ごはん)いりごお茶
19	月	ご飯 シユウマイ わかめのじゃこ和え オレンジ	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま油、シユウマイの皮	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、どうもろこし、オレンジ	醤油、酒	おにぎり(ベーコン・玉子)いりごミルクココア
20	火	ご飯 オムレツ 豆サラダ バナナ	七分付米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	卵、合挽肉、チーズ、大豆	玉ねぎ、にんじん、バセリ、きゅうり、にんじん、バナナ	食塩、コンソメ、ケチャップ、酢	おにぎり(ツナマヨ)いりご豆乳
21	水	ご飯 あじの南蛮漬け 白菜のごま和え オレンジ	七分付米、砂糖、油、ごま	あじ、ちくわ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、白菜、オレンジ	酢、醤油	よもぎ団子豆乳
22	木	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ バナナ	七分付米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	卵、豚肉、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、バナナ	カレールウ、食塩、ケチャップ、酢	りんごジャムサンドミロ
23	金	ご飯 塩マーボー 春雨とカラフル野菜の中華サラダ キウイ	七分付米、片栗粉、ごま油、春雨、砂糖	木綿豆腐、豚肉	にら、白ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、キウイ	食塩、鶏ガラだし、酢、醤油	おにぎり(梅ひじき)いりごお茶
24	土	カレーピラフ	七分付米	合挽肉	玉ねぎ、にんじん	コンソメ、食塩、こしょう、カレーパウ	無添加お菓子豆乳
26	月	ご飯 豚肉のマヨ炒め キャベツのごま酢和え オレンジ	七分付米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉、ちくわ	スナップえんどう、玉ねぎ、にんじん、どうもろこし、キャベツ、オレンジ	酒、醤油、食塩、鶏ガラだし、酢	おにぎり(青菜・チーズ)いりごミルクココア
27	火	ご飯 チキンピカタ マカロニサラダ バナナ	七分付米、小麦粉、油、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	卵、鶏肉、チーズ、ハム	きゅうり、にんじん、とうもろこし、バナナ	食塩、こしょう、酢	ツナコーンピザ豆乳
28	水	ご飯 チーズはんぺんフライ ほうれん草のおかか和え オレンジ	七分付米、砂糖	チーズはんぺんフライ、かにかまぼこ、かつお節	ほうれん草、にんじん、オレンジ	醤油、酢	無添加お菓子豆乳
29	木	ご飯 鶏のレモン風味 きゅうりとツバのサラダ キウイ	七分付米、スパゲッティ、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	鶏肉、ツナ缶	きゅうり、キウイ	食塩、酒、レモン果汁	無添加お菓子豆乳
30	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮ひたし オレンジ	七分付米、パン粉、油、油揚げ	鶏肉、木綿豆腐、ひじき、しらす干し、油揚げ	玉ねぎ、小松菜、にんじん、しめじ、オレンジ	食塩、鶏ガラだし、醤油、かつおだし、昆布だし、醤油、みりん	おにぎり(干しエビ・塩こぶ)いりごお茶
31	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、コンソメ、醤油	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、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

## 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。

保育園では、大勢のお友だちとの集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。これまで通っていた子どもたちも、クラスや担任の先生が変わり、ちょっとびり緊張していることだと思います。厨房の職員は、管理栄養士の勝田純子、調理師の中村理香、調理員の神田聰子です。子どもたちの成長や発達を十分に考慮しながら、おいしく、楽しい給食になるよう努めていきたいと思います。よろしくお願い致します(\*^\_^\*)



### 当園の献立について

子どもたちが心身共に成長していくように、当園では以下のような給食を提供しています。

#### ①園で提供するご飯・おにぎりは、七分付米を使っています。

100%胚芽やぬか層を除去した白米よりも、食物繊維やミネラル、ビタミン類が残っているのが特徴です。

#### ②週3回程度、午後のおやつにおにぎりを提供しています。

具材のレパートリーも多く、お腹にたまるおにぎりは子どもたちのおやつにピッタリです。

3歳以上児は、炒ったりこも一緒に食べます。

#### ③毎週金曜日は、にっこり給食です。

食物アレルギーを持つ子どもたちが、みんなと同じ給食を食べられるように、卵・小麦・乳製品を使わない献立を提供しています。



### 食物アレルギーの対応について

当園には様々な食物アレルギーを持つお子さんがいらっしゃいます。

安全に給食が提供できるよう、以下のような対応を実施しています。

- ・加熱調理は、アレルギー児のものから。(調理器具等が混在するのを防ぐ)
- ・牛乳→豆乳、小麦粉→米粉など、可能な限り代替献立で提供。
- ・アレルギー児専用の食器とトレイを使用。
- ・提供時には、職員間でアレルゲンの確認をし、手渡して子どもに配膳。

何か困りごと等ありましたら、お気軽にご相談下さい。



4月の予定 ◎16(水) … ☆誕生会☆

2025年 4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	火	ご飯 チキンのガーリックソテー スパサラダ オレンジ	七分付米、スパゲッティ、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、にんにく、しょうが、オレンジ	食塩、酒、みりん、鶏ガラだし、酢	無添加お菓子 豆乳
2	水	ご飯 さわらのタルマヨ焼き ホバイソティー バナナ	七分付米、小麦粉、タルタルマヨネーズ、油	さわら、ベーコン	ほうれん草、しめじ、にんじん、バナナ	食塩、醤油	おにぎり (いなりあげ) いりこ 豆乳
3	木	ご飯 もずくスープ ささみと野菜の梅和え いちご	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、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、梅干し、いちご	酒、コンソメ、食塩、醤油	チーズベーコンロール 豆乳
4	金	ご飯 豆腐ナゲット 大根の昆布和え キウイ	七分付米、油、片栗粉、砂糖、ごま	木綿豆腐、鶏肉、塩こんぶ	だいこん、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、キウイ	食塩、中濃ソース、酢	おにぎり (鶏そぼろ) いりこ お茶
5	土	クリームスパゲッティ	スパゲッティ、パター、小麦粉	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	コンソメ、食塩	無添加お菓子 豆乳
7	月	ご飯 鶏の和風唐揚げ 小松菜のおかか和え オレンジ	七分付米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	鶏肉、かにかまぼこ、かつお節	小松菜、もやし、にんじん、どうもろこし、にんにく、しょうが、オレンジ	醤油、酢、鶏ガラだし、酒	おにぎり (肉みそ) いりこ ミルクココア
8	火	ご飯 高野豆腐の卵とじ ささき鶏サラダ バナナ	七分付米、砂糖、ごま油、ごま	高野豆腐、卵、さつま揚げ、鶏肉	にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、バナナ	醤油、みりん、和風だし、食塩、鶏ガラだし	無添加お菓子 甘茶
9	水	ご飯 さばのカレー揚げ ピーナツサラダ オレンジ	七分付米、砂糖、小麦粉、油	さば、ハム、大豆	ブロッコリー、えだまめ、とうもろこし、きゅうり、オレンジ	カレー粉、食塩、醤油、酢	おにぎり (青菜・ごま) いりこ 豆乳
10	木	ご飯 鶏団子汁 野菜のこま酢和え いちご	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま	鶏肉、卵、木綿豆腐	玉ねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、葉ねぎ、もやし、きゅうり、いちご	酒、食塩、醤油、かつおだし、昆布だし	ココアクロワッサン ミロ
11	金	ご飯 雷豆腐 パンパンジー キウイ	七分付米、ごま油、砂糖、油、ごま	木綿豆腐、鶏肉、鶏肉	白ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、キウイ	酒、醤油、食塩	おにぎり (ゆかり) いりこ お茶
12	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、食塩、昆布だし	無添加お菓子 豆乳
14	月	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え オレンジ	七分付米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま	牛肉、ちくわ	玉ねぎ、にんじん、いんげん、ほうれん草、オレンジ	酒、醤油、みりん、和風だし、酢	おにぎり (なめだけ・塩こんぶ) いりこ ミルクココア
15	火	ご飯 皮なしキッシュ マカロニサラダ バナナ	七分付米、マカロニ、生クリーム、砂糖、マヨネーズ	卵、ベーコン、ハム、チーズ	玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、どうもろこし、バナナ	食塩、酢	アップルブレッド 豆乳
16	水	★誕生会★ ちらし寿司 鶏の照り焼き わかめときゅうりの酢の物 ゼリー	七分付米、砂糖、油、ごま、ゼリー	卵、えび、でんぶ、のり、鶏肉、かにかまぼこ、しらすすし、わかめ	にんじん、しいたけ、きゅうり	食塩、醤油、みりん、酢	無添加お菓子 豆乳
17	木	ご飯 豆まめみそ汁 筑前煮 オレンジ	七分付米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、油	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、豆乳、鶏肉	だいこん、にんじん、いんげん、こんにゃく、さといも、ごぼう、しいたけ、オレンジ	味噌、かつおだし、昆布だし、醤油、みりん、酒	メロンパン ミロ
18	金	ご飯 あんかけ豆腐 ナムル キウイ	七分付米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	木綿豆腐、鶏肉、砂糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり、キウイ	食塩、醤油、鶏ガラだし、酢	おにぎり (おかか) いりこ お茶
19	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	ちゃんぽんスープ	無添加お菓子 豆乳
21	月	ご飯 ポークチャップ こぼうサラダ オレンジ	七分付米、油、マヨネーズ、	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース、オレンジ	食塩、コンソメ、ケチャップ、醤油、ウスターソース、酢	おにぎり (のりたまご) いりこ ミルクココア
22	火	ご飯 ハンバーグ じゃがいものホットサラダ バナナ	七分付米、パン粉、じゃがいも、油	合挽肉、卵、豆乳	玉ねぎ、にんじん、バセリ、バナナ	ケチャップ、食塩	おにぎり (梅・しらす) いりこ 豆乳
23	水	ご飯 さばのみそ煮 なたね和え オレンジ	七分付米、砂糖	さば、卵	ほうれん草、にんじん、オレンジ	味噌、酒、みりん、和風だし、酢	いちご蒸しパン 豆乳
24	木	ご飯 チキンカレー 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、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	カレールウ、酢	ハムチーズサンド ミロ
25	金	ご飯 手作りがんもどき 切干大根のごま酢和え バナナ	七分付米、片栗粉、油、ごま、砂糖	木綿豆腐、ひじき、わかめ	にんじん、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、バナナ	食塩、醤油、昆布だし、酢	おにぎり (昆布の佃煮) いりこ お茶
26	土	チキンライス	七分付米、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	ケチャップ、食塩	無添加お菓子 豆乳
28	月	ご飯 豚の生姜焼き 春雨サラダ オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま、春雨	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、きゅうり、オレンジ	醤油、みりん、酢	おにぎり (鶏・チーズ) いりこ ミルクココア
30	水	ご飯 チーズはんぺんフライ 香味和え オレンジ	七分付米、油、砂糖、ごま	チーズはんぺんフライ、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、しょうが、オレンジ	醤油、食塩、酢	おにぎり (コーンバター) 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、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。