



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

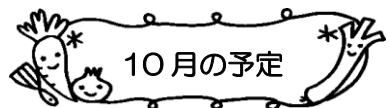


・りんご



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ぬ量を注文する
- ・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	ミニクワッサン カルピス
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 カルピス
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、ベーコン	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、バター、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、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、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、まいだけ、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、キウイ	カレールー、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	ハヤシルー、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、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、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

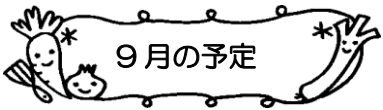


※カセットコンロがあると食べられる食品の幅が広がります。

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



2025年 9月		献 立 表					
日	曜	献立名	材 料 名				3時おやつ
			魚と力になるもの	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、こま	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、こま油、こま、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 キャベツのこま和え オレンジ	七分付米、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、こま	あじ、ちくわ	きゃべつ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、パセリ、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、こま	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 ポークビーンズ 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、パセリ、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、こま	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 五目さんびら オレンジ	七分付米、油、砂糖、こま、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、こま油、砂糖、片栗粉、こま	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、こま	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、こま	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、こま、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、こま油、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、こま	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、こま	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、こま油、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。

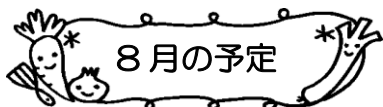
きゅうりやトマトのように生で食べられる野菜も多いので、ぜひサラダにして味わってみて下さい。

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。						



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が、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たり、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・休養をしっかりとって、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ださい。

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。





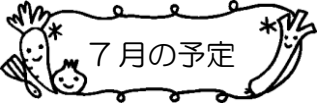
カップを使って米を量ります



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れます。



◎7(月)… ★誕生会★
◎15日(火)…虹組：ゴーヤの下処理

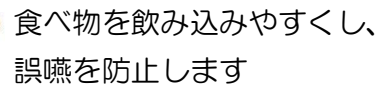
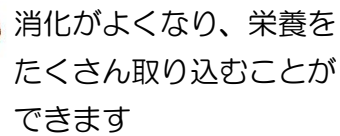
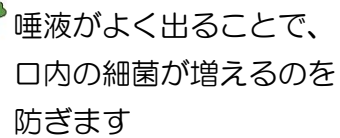
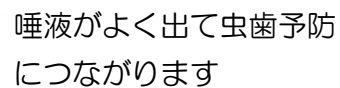
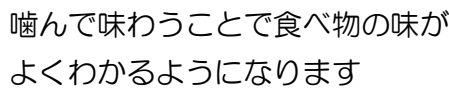


2025年 7月		献立表				
日 曜	献立名	材 料 名			3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	ご飯 鶏の塩唐揚げ キャベツの梅おかか和え キウイ	七分付米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、ちくわ、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、梅干し、キウイ	食塩、昆布だし、酒、醤油	ヨーグルト蒸しパン 豆乳
2 水	ご飯 てりやきミートボール ツナのごまドレサラダ オレンジ	七分付米、砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、油	ミートボール、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ブロッコリー、オレンジ	醤油、みりん、酢、食塩	無添加お菓子 豆乳
3 木	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、干しぶどう、バナナ	食塩、酒、みりん、鶏ガラだし	無添加お菓子 豆乳
4 金	ご飯 雪豆腐 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 星のハンバーグ 野菜のごま酢和え 七タ汁 七タゼリー	七分付米、ひやむぎ、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 カルピス
8 火	ご飯 高野豆腐の卵とし 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	じゃがいものお焼き 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 厚揚げのみそ炒め 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、ピーマン、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	醤油、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、だけのこ、なす、オクラ、しょうが、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 ゴーヤチャンフル 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、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	あじ、卵、ちくわ	玉ねぎ、パセリ、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、しらたき、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、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、干しぶどう、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、ピーマン、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 マーボー豆腐 ナムル メロン	七分付米、片栗粉、砂糖、ごま、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 鶏と卵のさっぱり煮 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	豆乳ぶるるんケーキ 豆乳
30 水	ご飯 さばのみそ煮 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、しょうが、オレンジ	醤油、食塩、味噌、みりん、酒	おにぎり （肉みそ） 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	はくさい、だけのこ、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。						



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が多いシイタケ、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。

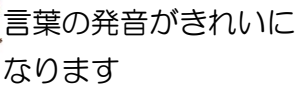
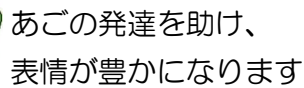
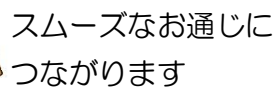
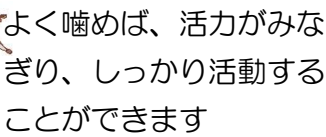
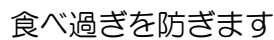
よく噛むといいこといっぱい！



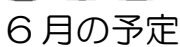
よくかんでたべよう



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



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 ★ ツナとコーンの彩りご飯 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 厚揚げシュウマイ 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、ブロッコリー、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 ピーマンサラダ オレンジ	七分付米、油、マヨネーズ、ピーマン	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 ビーンズサラダ 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 さばのみそ煮 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 ポークチャップ 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、**にっこい給食**の日です。**にっこい給食**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。

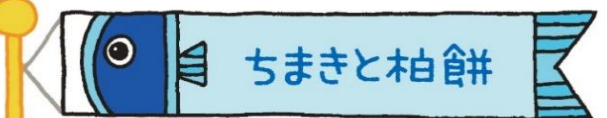


食育だより 5月号



ルビニ第二保育園

さわやかな季節になりました。新年度が始まってはや1ヵ月が過ぎ、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、生ものですので早やめにお召し上がり下さい。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「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供え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。



親子クッキングのすすめ



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ができます。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で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事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(*^_^*)

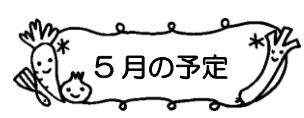


家庭でできる食育

- 一緒に食材の買い物に行く
- 食事のあいさつをする
- 旬のものを食べる
- 食事について感想を言うしてみる
- 苦手なものをどうやったら食べられるか一緒に考える
- よく噛んで味わって食べる
- 1日3食食べる
- 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
- 一緒に楽しく食べる！



大切な人との食事は、食生活のみならず人生を豊かにします*



5月の予定

○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。

2025年 5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		
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	もやし、葉ねぎ、しめじ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、バナナ	食塩、鶏ガラだし、焼き肉のたれ	ミニクロワッサン 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） いりこ 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） いりこ 豆乳
8	木	ご飯 呉汁 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） いりこ お茶
10	土	スタミナ丼	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、とうもろこし	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） いりこ 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、とうもろこし、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 ★ 中華ちまき風ませこみご飯 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	だけのこ、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 カニ玉スープ 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、とうもろこし、オレンジ	昆布だし、みりん、醤油、酢	おにぎり （豆ごはん） いりこ お茶
19	月	ご飯 シュウマイ 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、シュウマイの皮	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、とうもろこし、オレンジ	醤油、酒	おにぎり （ベーコン・玉子） いりこ 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、パセリ、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） いりこ 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 ボークカレー 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	カレールー、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） いりこ 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、カレー粉	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、とうもろこし、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） いりこ 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 きゅうりとツナのサラダ 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 小松菜の煮びたし 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） いりこ 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。							



4月号



ルンビニ第二保育園

当園の献立について



☆

・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。