



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。

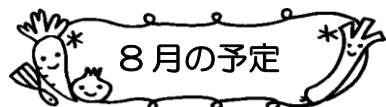
きゅうりやトマトのように生で食べられる野菜も多いので、ぜひサラダにして味わってみて下さい。

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	しらすピザ 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。



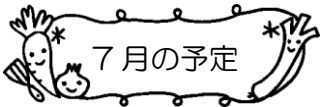
カップを使って米を量ります



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

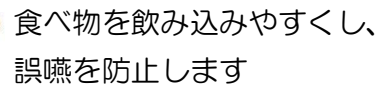
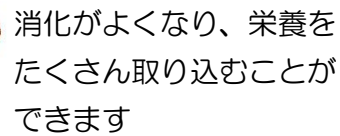
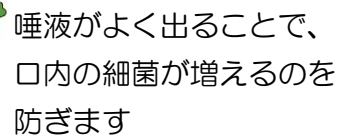
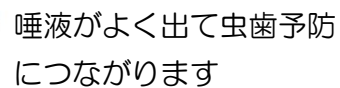
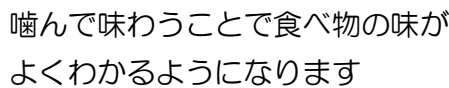


2025年 7月		献立表					
日	曜	献立名	材 料 名			3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		調味料
1	火	ご飯 鶏の塩唐揚げ キャベツの梅おかか和え キウイ	七分付米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、ちくわ、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、梅干し、キウイ	食塩、昆布だし、酒、醤油	ヨーグルト蒸しパン 豆乳
2	水	ご飯 てりやきミートボール ツナのごまドレサラダ オレンジ	七分付米、砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、油	ミートボール、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ブロッコリー、オレンジ	醤油、みりん、酢、食塩	無添加お菓子 豆乳
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、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 ゴーヤチャンブル 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。							

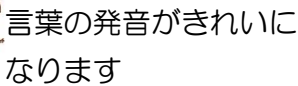
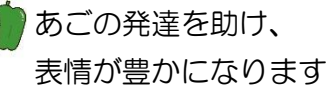
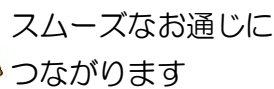
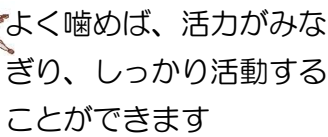
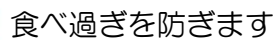


毎年6月4日は「6（む）4（し）」という語呂から「虫歯予防デー」です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる小魚や大豆製品、カルシウムの代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。また、だ液には、むし歯を予防する効果もあります。よく噛む習慣を身につけたいですね。

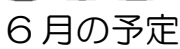
よく噛むといいこといっぱい！



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。							

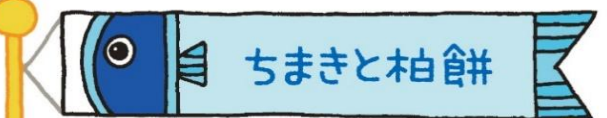


食育だより 5月号



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(*^_^*)

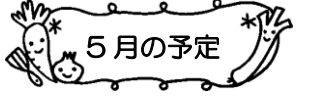


家庭でできる食育

- 一緒に食材の買い物に行く
- 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！

- 食事のあいさつをする
- 食事について感想を言うてみる
- よく噛んで味わって食べる

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。

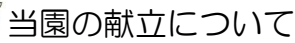
2025年 5月		献立表					
日	曜	献立名	材 料 名			3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		調味料
1	木	ご飯 もやしとわかめの中中華スープ 肉野菜炒め バナナ	七分付米、ごま、油	わかめ、牛肉	もやし、葉ねぎ、しめじ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、バナナ	食塩、鶏ガラだし、焼き肉のたれ	ミニクロワッサン ミロ
2	金	ご飯 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のごま和え オレンジ	七分付米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	豚肉、厚揚げ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、白ねぎ、ヤングコーン、ほうれん草、しょうが、にんにく、オレンジ	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	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	スナッパえんどう、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



を提供しています。



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☆



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 ポパイソテー 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、バター、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、とうもろこし、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 高野豆腐の卵とし 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 ヒーンズサラダ 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、酢、醤油	おにぎり (青菜・ごま) いりこ 豆乳
10	木	ご飯 鶏団子汁 野菜のごま酢和え 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、とうもろこし、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、しらす干し、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、れんこん、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 ごぼうサラダ オレンジ	七分付米、砂糖、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、パセリ、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、醤油、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 (鮭・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 (コンバター) いりこ 豆乳

・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。