

# 6月たのしいしょくじ

おぐに保育園  
2025年 5月 30日

山々の緑があざやかに目に映る季節となりました。4月の天ぷら会の日よりもグンと大きくなったよもぎを摘みに行き、うめ組は『よもぎ団子』、さくら組は『よもぎクッキー』のクッキングにチャレンジしました。それぞれ楽しく作って、みんなで美味しくいただきました。お互いを作ってあげたり、作ってもらったりと相手を想う気持ちも育めたように感じます。これから梅雨を迎え、だんだんと蒸し暑い日が続きます。食欲が低下し、体調をくずしやすい時期になります。体調管理はもちろん、熱中症や食中毒にも気をつけて元気に過ごしたいと思います。

## ♡おやつクッキング♡

### よもぎクッキー



フレーン & よもぎ

### よもぎ団子



上手に丸めたね♪

### 「食べるこって、楽しい!!」 6月は食育月間です

#### お家でもできる食育

- **一緒に買い物に行く**  
スーパーには旬の野菜や丸太の魚、いろんな種類のお肉など食品が豊富に並んでいます。本物を目で見るのが学びになります。
- **ご飯作りのお手伝い**  
お米を研ぐ、野菜を洗う、下処理のお手伝い(ヘタ取り、皮むき、きのこ房わけ、キャベツをちぎる、など)
- **食器の準備・片付け**  
食器を出す、ご飯や飲み物を注ぐ、食べた後の食器をシンクに持っていき、など
- **家族みんなで一緒に食べる**  
家族と食べる食事の時間が『心の栄養』になります♡
- **食に関する絵本を読む**  
絵本に出てくる食材や料理を話題に楽しい会話をしてみましょう♪

**【材料】**  
アスパラガス・4本  
人参・1/3本  
ひじき・4g(約大さじ1)  
糸こんにゃく・40g  
  
(和え衣)  
木綿豆腐・1/4丁  
すりごま・大さじ1.5  
味噌・小さじ1  
砂糖・小さじ1  
しょう油・小さじ1/2



#### 疲労回復効果も♪

今が旬のアスパラガスには、名前の由来でもあるアスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれ、新陳代謝の促進や、疲労回復に効果抜群です(´▽`)/

#### 【材料】

- ①ひじきを水に浸けてもどす。
- ②豆腐は茹でてキッチンペーパーに包んで重しをし、水切りする。豆腐を潰して調味料を加え、和え衣を作る。
- ③アスパラガスは袴をとり、茹でてスライスする。人参は千切りにして茹で、水気を切っておく。
- ④小鍋に糸こんにゃく、酒、しょう油(分量外)を少々入れて火にかけて、水気がなくなるまで炊く。①のひじきを茹でてザルに上げ、粗熱をとる。
- ⑤②、③、④を混ぜ合わせる。



## 6月予定献立表

当番	日曜日	昼食			おやつ (★:手作りおやつ)	
		主食	副食(主菜・副菜・汁物)	果物		
1	日					
しょうりさん・ゆなさん	2	月	ご飯 豚丼 キャベツとじゃこの酢もの なめこの味噌汁	米・豚肉・玉葱・人参・糸こんにゃく・いんげん・ごま油・にんにく・醤油 キャベツ・しらす干し・人参・もやし・酢・砂糖・塩 なめこ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ ★:おからクッキー・牛乳 小麦粉・おから・卵 バター・砂糖	
	3	火	パン マカロニグラタン ツナサラダ コンソメスープ	マカロニ・鶏肉・玉葱・しめじ・グリーンピース・バター・コンソメ・牛乳・小麦粉・チーズ マグロの水煮・大根・人参・水菜・油・酢・塩・こしょう じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・パセリ・コンソメ・塩	バナナ ★:昆布とコーンのおにぎり・お茶 米・刻み昆布・コーン バター・醤油・塩	
	4	水	ご飯 鮮のオーロラソースかけ 干し大根と昆布の煮物 キャベツの味噌汁	鮭・塩・マヨネーズ・ケチャップ・スナックえんどう 干し大根・刻み昆布・さつま揚げ・人参・醤油・砂糖 キャベツ・しめじ・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ ★:メロンパン・牛乳	
	5	木	ご飯 春巻き 海藻サラダ 中華スープ	春巻きの皮・豚挽肉・キャベツ・人参・椎茸・小松菜・春雨・ごま油・にんにく・生姜・鶏がら わかめ・ひじき・豆腐・コーン・油・酢・塩・こしょう にら・玉葱・じゃが芋・ごま油・鶏がら・塩	バナナ ★:ビスケット・牛乳	
	6	金	ご飯 豆腐のあんかけ もやしの中華和え かきたま汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき草・きぬさや・醤油・塩・片栗粉 もやし・人参・かにかまぼこ・小松菜・ごま油・醤油・砂糖・塩 卵・玉葱・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	りんご ★:ポテトピザ・牛乳 じゃが芋・片栗粉・玉葱・コーン ベーコン・ケチャップ・チーズ	
	7	土	パン	サンドイッチ・牛乳	食パン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳	★:せんべい・牛乳
	8	日				
はるさん・ちかさん	9	月	ご飯 手羽元と高野豆腐の煮物 大根の甘酢和え かぼちゃの味噌汁	手羽元・高野豆腐・人参・いんげん・醤油・砂糖 大根・人参・わかめ・酢・砂糖・塩 かぼちゃ・玉葱・えのき草・葱・いりこ・味噌	オレンジ ★:バナナケーキ・牛乳 ミックス粉・バナナ・卵 砂糖・牛乳	
	10	火	麺 肉うどん じゃが芋のチーズ焼き ごまネーズ和え	うどん・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩 じゃが芋・ベーコン・玉葱・塩・こしょう・チーズ キャベツ・人参・ひじき・ちくわ・ごま・マヨネーズ	バナナ ★:いなり寿司・お茶 米・酢・砂糖・塩・ごま 油揚げ・醤油・砂糖	
	11	水	豆ご飯 さばの味噌煮 こんにゃくの白和え えのき草のすまし汁	さば・生姜・味噌・砂糖・醤油・じゃが芋・青のり 糸こんにゃく・人参・コーン・ほうれん草・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油 えのき・玉葱・麩・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★:スイートフルパン・牛乳	
	12	木				★:せんべい・牛乳
	13	金	ご飯 豆腐の落とし揚げ 小松菜の梅おかか和え じゃが芋の味噌汁	豆腐・豚挽肉・しらす干し・ひじき・玉葱・人参・片栗粉・卵・醤油・塩 小松菜・もやし・人参・かつお節・梅干し・醤油 じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	バナナ ★:人参団子あべかわ・牛乳 団子の粉・人参・きな粉 砂糖・塩	
	14	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳	★:ビスケット・牛乳
	15	日				
つきさん・ゆなさん	16	月	ご飯 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポテトスープ	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・きぬさや・ごま油・にんにく・生姜・鶏がら・醤油・片栗粉 もやし・人参・わかめ・ごま・ごま油・醤油 じゃが芋・玉葱・にら・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★:焼きそばパン・牛乳 ロールパン・豚肉・キャベツ・玉葱 人参・焼きそばソース・青のり	
	17	火	麺 豆乳タンタン麺 煮豆 ひじきのごま和え	中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・小松菜・ごま・ごま油・にんにく・生姜・鶏がら・塩・豆乳 金時豆・砂糖・塩・醤油 ひじき・人参・もやし・いんげん・ごま・酢・砂糖・塩・醤油	バナナ ★:チキンピラフおにぎり・お茶 米・鶏肉・玉葱・人参・コーン グリーンピース・バター・コンソメ・塩	
	18	水	ご飯 カレーライス コーンサラダ	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・カレールウ コーン・キャベツ・人参・きゅうり・油・酢・塩・こしょう	りんご ★:まき・牛乳 まきの粉・つぶあん	
	19	木	ご飯 白身魚のチーズムニエル 千草和え わかめスープ	白身魚・塩・粉チーズ・小麦粉・バター・ 小松菜・油揚げ・人参・しめじ・醤油・砂糖 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	バナナ ★:ビスコ	
	20	金	ご飯 キャベツのメンチカツ 春雨サラダ 切干大根の味噌汁	豚挽肉・キャベツ・醤油・塩・卵・小麦粉・パン粉・人参・ごま・酢 春雨・ハム・人参・もやし・きゅうり・油・酢・砂糖・塩 切干大根・人参・えのき草・葱・いりこ・味噌	オレンジ ★:ゆかりチーズおにぎり・お茶 米・ゆかり・チーズ	
	21	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳	★:せんべい・牛乳
	22	日				
しょうりさん・ちかさん	23	月	ご飯 豚肉の生姜煮 酢味噌和え わかめのすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・醤油・じゃが芋・青のり キャベツ・人参・かまぼこ・小松菜・酢・味噌・砂糖 わかめ・玉葱・えのき草・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★:チーズ蒸しパン・牛乳 ミックス粉・チーズ・卵 牛乳	
	24	火	麺 和風スパゲティ コロコソサラダ グリーンスープ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・人参・しめじ・バター・醤油・かつお節・海苔 きゅうり・トマト・コーン・人参・油・酢・塩・こしょう ほうれん草・じゃが芋・玉葱・バター・コンソメ・塩・牛乳・小麦粉	バナナ ★:炊き込みおにぎり・お茶 米・鶏肉・人参・ごぼう 干し椎茸・醤油・塩	
	25	水	ご飯 あじフライ ひじき煮 かきたま味噌汁	あじ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ ひじき・人参・糸こんにゃく・水煮大豆・いんげん・醤油・砂糖 卵・玉葱・小松菜・いりこ・味噌	オレンジ ★:乾パン・牛乳	
	26	木	ご飯 納豆ハンバーグ ごぼうサラダ じゃが芋のすまし汁	納豆・豚挽肉・じゃが芋・高野豆腐・葱・味噌・醤油・砂糖・ ごぼう・マグロの水煮・コーン・人参・きゅうり・ごま・マヨネーズ じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・醤油・塩	バナナ ★:揚げパン・牛乳 ロールパン・油・きな粉 砂糖・塩	
	27	金	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ピクルス 麩のすまし汁	鶏肉・ごま・味噌・みりん・砂糖・醤油・じゃが芋・青のり 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖・塩 麩・玉葱・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★:あじさいゼリー・お茶 ぶどうジュース・砂糖 ゼラチン・ヨーグルト	
	28	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳	★:ビスケット・牛乳
	29	日				
はるさん・ゆなさん	30	月	ご飯 ポークビーンズ 磯和え きのこスープ	豚肉・水煮大豆・玉葱・人参・じゃが芋・ホールトマト・にんにく・ケチャップ 小松菜・もやし・人参・海苔・醤油 えのき草・しめじ・椎茸・麩・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★:パウダーケーキ・牛乳	

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。☆手作りおやつを基本としています。☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。

