



# 給食だより 6月号

名北ゼンヌ幼稚園栄養士 安立恵里香

だんだんと暑い日が続くようになってきました。

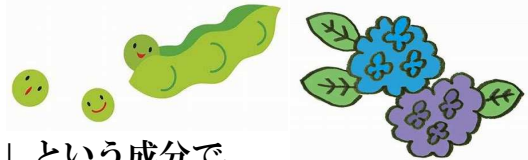
日差しも強くなってきて、汗ばむようになってきましたね  
そして、給食が始まり2か月が経とうとしています！

子どもたちも給食の味に慣れてきて、みんなとってもよく食べます！！  
たくさん用意したおかわりがいつも無くなるので、毎日びっくりしています♡

「給食おいしい！」という言葉を大切においしい給食を作っていきます！



## 6月の旬の食材



★ゴーヤ…ゴーヤの苦味成分は「モルデシン」という成分で、  
これがとても身体に良いようです。胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進したり  
します。神経に働きかけて気持ちをシャキッとさせる効果もあります。油との相  
性が非常に良いので、暑い時期に栄養をとるには非常に適した食材と言えます。

★サヤインゲン…カリウムを豊富に含んでいるので、  
ナトリウム（塩分）を排出する役割があり、高血圧に効果があります。  
サヤインゲンは緑黄色野菜でβカロテンはレタスの3倍以上もあるそうです！

### 【入梅（にゅうばい）】

6月11日頃（今年は6月11日）で、暦の上で梅雨入りのことです。  
梅の色が黄色に色づき、梅雨に入ることを示します。（※実際の梅雨入りとは異  
なる）この日から約30日間が梅雨の期間になる。

### 【梅雨（ばいう・つゆ）】

中国で梅の実が熟する頃の雨季を【梅雨（めいゆ）】と呼ばれ、日本に伝わる。  
また、黴（カビ）が生えやすい時期なので「黴雨」と書いて「ばいう」。  
ちょうど梅の実が収穫される頃にあたることから「梅」の字を使い、「梅雨」と  
書くようになったとされているようです。

「つゆ」という呼び方については「露」、梅の実が熟して  
漬れる時季であることから「漬ゆ（つゆ）」など、諸説あります。



2018年

## 6月献立表

名北ゼンヌ幼稚園

日	曜日	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー	蛋白質	脂質
			体を作る	体の調子を整える	働く力になる	kcal	g	g
1	金	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 れんこんサラダ ご飯	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、大根、れんこん にんじん	米、油、砂糖、マヨネーズ	251	7.1	7
4	月	麻婆豆腐 白菜の煮びたし 春雨サラダ ご飯	豚ミンチ、木綿豆腐、赤味噌 春雨、ツナ、油揚げ	ねぎ、白菜、きゅうり	米、油、砂糖	249	7.2	7
5	火	豚肉のすき焼き風 マカロニサラダ 大豆の煮物 ご飯	豚肉、大豆	白菜、ねぎ、にんじん、きゅうり	米、油、砂糖、マヨネーズ マカロニ、しらたき	250	7	6.9
7	木	厚揚げのそぼろあんかけ きんぴらごぼう チンゲン菜のお浸し ご飯	厚揚げ、豚ミンチ、油あげ	ささがきごぼう、にんじん、チンゲン菜	米、油、砂糖、ごま油	252	6.9	6.8
8	金	さばの塩焼き きのこの甘辛炒め 切干大根の煮付け ご飯	さば	切干大根、にんじん、えのき、まいたけ	米、油、砂糖	250	6.8	7.1
11	月	ケチャップポーク ポテトサラダ ほうれん草のごまあえ ご飯	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、コーン、ほうれん草	米、油、砂糖、すりごま じゃが芋、マヨネーズ	248	7	6.9
12	火	肉団子の甘辛煮 ナムル こんにゃくの煮物 ご飯	肉団子	ほうれん草、にんじん、もやし	米、油、砂糖、こんにゃく ごま油	250	7.1	7.2
14	木	豚肉の生姜焼き 小松菜とツナの塩こんぶ和え 大学かぼちゃ ご飯	豚肉、ツナ、こんぶ	玉ねぎ、小松菜、かぼちゃ	米、油、砂糖	250	6.9	7
15	金	鶏肉のおろしあんかけ 海藻サラダ さつまいもの煮物 ご飯	鶏肉、わかめ	大根、キャベツ、きゅうり	米、油、砂糖、ごま油 すりごま、さつまいも	249	6.9	7
18	月	豚肉の炒め煮 塩ゆでブロッコリー 切干大根のマヨ和え ご飯	豚肉	ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリー 切干大根、にんじん	米、油、砂糖、マヨネーズ	252	6.8	7.2
19	火	鮭の甘辛焼き いんげんのしょうゆあえ 里芋の煮っ転がし ご飯	鮭、鰹節	いんげん	米、油、砂糖、里芋	251	7	7.1
21	木	八宝菜 れんこんのきんぴら ひじきの煮つけ ご飯	豚肉、うずら卵、油揚げ ひじき	白菜、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ れんこん	米、油、砂糖、ごま油	252	7.1	7.3
22	金	菜めしご飯 ちくわの磯辺揚げ きゅうりとツナの酢の物 かぼちゃの煮物	ちくわ、ツナ	菜っ葉、きゅうり、かぼちゃ	米、油、砂糖	250	7.1	7
25	月	豚肉のおろし煮 おくらのおかかあえ ちくわの甘辛炒め ご飯	豚肉、鰹節、ちくわ	大根、おくら、えのき	米、油、砂糖	252	7.2	7.1
26	火	肉団子の甘酢あんかけ キャベツのゆかりあえ じゃが芋のうま煮 ご飯	肉団子	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	米、油、砂糖、じゃが芋	248	7	7.2
27	水	カレーのから揚げ 小松菜のお浸し 高野豆腐の煮物 ご飯	カレー、高野豆腐	小松菜	米、油、砂糖	250	7.3	6.8
28	木	厚揚げの野菜あんかけ ごぼうとこんにゃくの煮物 ピーマンのそぼろ炒め ご飯	厚揚げ、豚ミンチ	玉ねぎ、にんじん、ささがきごぼう ピーマン	米、油、砂糖、こんにゃく	252	6.8	6.9
29	金	鶏肉の照り焼き なすの揚げびたし もやしサラダ ご飯	鶏肉	なす、もやし、にんじん、きゅうり	米、油、砂糖	252	6.9	7.1

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。