



むつみキッチン

6月に入り、梅雨と初夏の訪れを競い合うかのような様相を見せています。今月は第10回運動会が行われます。調理室にも運動会に向けて練習する子どもたちの元気な声が聞こえてきます。最近湿度が高く、暑い日々が続いているので運動会への楽しみな気持ちはもちろん大事ですが、子どもたちが元気に登園できますようご家庭でも熱中症予防のためにこまめな水分補給、十分な睡眠、栄養のある食事を心がけるようにしましょう。保育園でも十分な水分補給と子どもたちがより食べやすく栄養のある給食作りを心がけていきます。



水分補給を大切にしましょう

これからどんどん暑い季節になります、子どもも大人も水分補給が大切ですが、その中でも特に水分補給を行うべきタイミングと水分補給に適した飲料についてご説明します。

時間：朝起きた時と寝る前、お風呂に入る前と後、遊びに出かける前と後などは特に意識して水分補給を行いましょう。

飲料：水、煮出した麦茶やほうじ茶など甘くないものがお勧めです。

- * 水分補給といえば、スポーツ飲料を選びがちですが、500ml1本に対して多くの砂糖が含まれているので、スポーツ時以外は好ましくありません。水分補給として与えていると肥満や虫歯、生活習慣病、また夏バテの原因にもなります。
- * 牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので水分補給という点では適していません。

量：1回の分量はこまめに50～100ml（子どものコップに軽く半分～1杯程度）

- * 一気に大量に飲むと子どもの体に負担がかかります。

コロナウイルス感染防止のためのマスク着用により、熱中症のリスクが高くなります。マスクをしていると口が乾かないため水を飲むタイミングがわかりにくいので、意識して水分を摂ることが重要です。

世界の料理を食べよう～バスク風煮込み～

5月の献立では和洋中様々な料理が登場しました。6月3日、15日のメニューではバスク風煮込みというフランスとスペインの国境にあるバスク地方でよく食べられているメニューが登場します。バスク風煮込みとは主にトマトやにんにく、唐辛子を使った料理のことです。今回のメニューでは子ども向けに唐辛子の仲間であるピーマンを使い、鶏肉をバスク風に煮込んで提供します。

同じくバスク地方の有名な食べ物といえばバスクチーズケーキではないでしょうか？最近様々な店で目にするようになりましたね。コロナ禍の現在では中々海外旅行などには行けませんが、普段のちょっとしたメニューから海外気分を味わうのも楽しいですね。

【旬の食材を美味しく食べよう!!】

6月になり春の野菜が旬を終えていく中、夏の野菜や果物が少しずつ店先に並び始めています。そんな夏が旬の食材を献立にも取り入れました。献立表を参考にしながらご覧ください。



6月2日 鰯の竜田揚げ

鰯には私たちの身体に大切な栄養素が多く含まれています。身体づくりに欠かせないタンパク質、骨や歯を作る素になるカルシウムを摂取することができます。また脳の発達や活性化・記憶力維持に役立つDHAや、血液をサラサラにする成分であるEPAは動脈硬化や血栓の予防に効果的で、さらに中性脂肪の減少も期待できます。今回は小骨が多く食べにくいとされている鰯を竜田揚げにすることで子どもたちにも食べやすいように工夫しています。

6月9日、23日 鯛の梅南蛮

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復にも効果的です。クエン酸はエネルギーの元を作り出す回路をスムーズに動かす作用を持っているため、疲労を蓄積しにくくする働きがあります。疲れがたまっている体には梅干しがおすすです。今回は鯛の南蛮漬けに梅を混ぜることでいつもと違った味わいになっています。

旬の食材は、ほかの季節と比べて栄養価が高いのがメリットです。食材の栄養価は、季節ごとに変化しています。現代は通年で入手できる食材が多くありますが、季節に応じて旬を迎える食材を選ぶと良いでしょう。また、旬の野菜には、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康を維持するために役立ちます。旬の時期ならではの食材を美味しく頂いて元気に過ごしましょう。

参考文献：「食材辞典」

おうちで作ってみよう！簡単梅シロップ

旬の食材で疲労回復にも効果的な梅をシロップにして楽しむのはいかがでしょうか？作業は簡単なものも多いのでお子さんと一緒に作って楽しむこともできますよ。



【材料】（作りやすい分量）

青梅 ... 1kg 氷砂糖 ... 1kg
保存瓶 ... 3～4L容量のもの

- ①梅は熟す前の硬い青梅を使用します。青梅と氷砂糖が同量ずつが基本分量なので量が多い場合は少なめの量で同量にしてください。
- ②梅の黒いヘタを1つずつ取り除きます。すべて取り除いたら、ボウルなどに移して梅を洗って水気を切ります。梅を洗い終わった後にも、保存食に水気は厳禁なので、きれいな布巾を使って1個ずつ梅の水気をふき取ります。ヘタの部分にも布巾を入れて水気を切り、ふいた梅はバットやざるに移します。
- ③瓶を煮沸消毒またはアルコールで消毒を行います。
- ④瓶に梅と氷砂糖を交互に入れていきます。
- ⑤瓶を冷暗所に保存し1日2～3回ほど瓶を回して全体を混ぜます。2～3週ほどで完成です。

梅シロップは、しっかり風味の出てきた2～3週間後くらいから楽しめます。水割りや炭酸水割、牛乳で割るのもおすすめです。また、かき氷のシロップや凍らせてアイスにするのも楽しめると思います。

参考文献：「旬を味わう12カ月」

2022年度6月 献立表

1日 (水)	昼食	しぐれ煮ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーおかか和え 南玉みそ汁 すいか	米、牛肉、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん 厚揚げ、豚ミンチ、玉ねぎ、もやし、塩、こしょう、片栗粉、ケチャップ、醤油、青ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参、醤油、三温糖、かつお節 南瓜、しめじ、しいたけ、油あげ、チンゲン菜、人参、麦みそ、かつお昆布だし
	おやつ	そうめん	そうめん、小松菜、油あげ、かまぼこ、かつお昆布だし、醤油
2日 (木)	昼食	ごはん ★鰯の竜田揚げ 豆腐の卵とじ キャベツのさっぱりサラダ 小松菜のすまし汁 バナナ	米 鰯、生姜、片栗粉、醤油、みりん、三温糖 卵、絹豆腐、かまぼこ、油あげ、青ねぎ、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、かつおだし キャベツ、きゅうり、もやし、人参、貝割れ大根、塩こんぶ、醤油、三温糖 えのき、大根、小松菜、さつま揚げ、人参、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	きな粉さつまいも	さつまいも、きなこ、砂糖、塩
3日 (金)	昼食	パン ★バスク風煮込み なすの和風パスタ じゃがいもとズッキーニのチーズ焼き コンソメスープ グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、オリーブオイル、塩、こしょう、コンソメ ベーコン、なす、にんにく、スパゲッティ麺、醤油、みりん、油 じゃがいも、玉ねぎ、ズッキーニ、南瓜、塩、こしょう、ピザ用チーズ コーン缶、玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、人参、コンソメ
	おやつ	サイダーゼリー	サイダー、アガー、みかん汁、白砂糖、砂糖
4日 (土)	昼食	揚げそば 油豚豚(ユーリンロウ) きゅうりのごま和え 中華みそスープ オレンジ	揚げそば、たけのこ、玉ねぎ、人参、豆腐、豚肉、鶏ガラ、みりん、しょうゆ 豚肉、白ねぎ、生姜、三温糖、酢、醤油、ごま油、片栗粉 きゅうり、にんにく、昆布茶、白だし、三温糖、酢、油、トマト 白ねぎ、青ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、かまぼこ、みそ、ラード、鶏ガラ、豆乳
	おやつ	きなこクリームサンド	ロールパン、生クリーム、マスカルポーネーズ、きな粉、三温糖、塩、ケーキシロップ
6日 (月)	昼食	ごはん 回鍋肉 中華玉子焼き ほうれん草のごま酢和え わかめスープ グレープフルーツ	米 豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、オスターソース、鶏ガラ、醤油、三温糖、甜麺醤 卵、ニラ、かにかま、鶏ガラ、塩、こしょう ほうれん草、人参、もやし、鶏ガラ、酢、醤油、白ごま、ごま油 かつわかめ、玉ねぎ、人参、しいたけ、大根、オクラ、生姜、牛ガラ
	おやつ	モンキーキ	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、レモン
7日 (火)	昼食	ごはん 鰯のパン粉焼き 南瓜クリーム煮 レタスサラダ トマ玉スープ バナナ	米 鰯、塩、こしょう、パン粉、青のり、粉チーズ 南瓜、さつまいも、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、大豆、生クリーム、コンソメ、シチューール レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、塩、酢、三温糖、オリーブオイル、ツナ缶 トマト、卵、えのき、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ
	おやつ	紅茶クッキー	小麦粉、バター、砂糖、紅茶葉
8日 (水)	昼食	ごはん 鰯の柚子西京焼き 海鮮塩炒め もずくの酢の物 きのこすまし オレンジ	米 鶏肉、白みそ、三温糖、醤油、酒、みりん、柚子 鶏肉、ブロッコリー、カリフラワー、いか、えび、ほたて、人参、塩、こしょう、鶏ガラ オクラ、きゅうり、大根、トマト、もずく、醤油、三温糖、酢、ちくわ、しそ しめじ、えのき、しいたけ、人参、大根、生姜、油揚げ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ナポリタン	ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、スパゲッティ麺、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ
9日 (木)	昼食	ごはん ★鰯の梅南蛮漬け 五目豆 ピーマンとザーサイのナムル 白菜みそ汁 バナナ	米 鰯、玉ねぎ、人参、白ねぎ、酢、醤油、三温糖、みりん、片栗粉、塩、こしょう、梅干し 枝豆、こんにゃく、人参、油あげ、水煮大豆、醤油、三温糖、みりん、酒、かつお出汁 ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、大葉、もやし、ささみ、ザーサイ、ごま油、鶏ガラ、醤油 白菜、えのき、しめじ、人参、さつまあげ、みそ、かつお昆布だし
	おやつ	しらすマヨネーズ	食パン、しらす、青ねぎ、マヨネーズ、醤油
10日 (金)	昼食	夏野菜のハヤシライス 福神漬けサラダ 添え野菜 すいか	米、牛肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、大豆、トマト缶、コンソメ、ハヤシルー キャベツ、きゅうり、人参、福神漬け、マヨネーズ、塩、酢 さつまいも、トマト
	おやつ	プリン	卵、砂糖、生クリーム、牛乳

13日 (月)	昼食	ごはん 豚の生姜焼き 白滝のとろみ炒め 白菜のゆかり浅漬け 大根味噌漬 バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油、酒、みりん、三温糖、塩、こしょう しらたき、ニラ、人参、豚ミンチ、鶏ガラ、塩、こしょう、醤油、片栗粉 白菜、きゅうり、人参、もやし、ゆかり、醤油、三温糖、酢 大根、人参、絹豆腐、しいたけ、カットわかめ、みそ、かつお昆布だし
	おやつ	ココアパン	強力粉、イースト、塩、砂糖、油、ココア、練乳、グラニュー糖
14日 (火)	昼食	ごはん 鮭のカレーマヨ炒め じゃがいもきんぴら きゅうりとわかめの酢味噌和え 豆乳スープ すいか	米 鮭、エリンギ、玉ねぎ、ブロッコリー、カレー粉、マヨネーズ、塩、こしょう れんこん、ごぼう、人参、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま油、白ごま、じゃがいも きゅうり、カットわかめ、かにかまぼこ、トマト、白みそ、酢、醤油、三温糖 玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、豆乳、鶏ガラ
	おやつ	黒糖南瓜	南瓜、黒糖
15日 (水)	昼食	パン ★バスク風煮込み なすの和風パスタ じゃがいもとズッキーニのチーズ焼き コンソメスープ オレンジ	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、オリーブオイル、塩、こしょう、コンソメ ベーコン、なす、にんにく、スパゲッティ麺、醤油、みりん、油 じゃがいも、玉ねぎ、ズッキーニ、南瓜、塩、こしょう、ピザ用チーズ コーン缶、玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、人参、コンソメ
	おやつ	コーン蒸しパン	小麦粉、卵、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、塩、コーン缶
16日 (木)	昼食	うなぎの炊き込みご飯 チキン南蛮 切り昆布の煮物 ほうれん草のなめだけおろし 田舎みそ汁 グレープフルーツ	米、うなぎの蒲焼き、玉子、たくあん、昆布出汁、三温糖、みりん、酒、塩、醤油 鶏肉、玉子、玉ねぎ、ピクルス、マヨネーズ、塩、酒、三温糖、酢、醤油、片栗粉、油 豚肉、切り昆布、人参、きぬさ、油揚げ、大豆、三温糖、みりん、醤油、かつお出汁 ほうれん草のなめだけおろし 田舎みそ汁 人參、大根、白菜、青ねぎ、厚揚げ、しめじ、椎茸、麦みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、黒蜜
17日 (金)	昼食	ごはん ぶりの塩焼き 夏野菜とコロコロ豚の旨煮 和風大根サラダ おつゆ熱、里芋、白菜、大根、舞茸、青ねぎ バナナ	米 ぶり、塩、酒 豚肉、なす、ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、塩、みりん、三温糖、酢、かつおだし 大根、人参、きゅうり、にんにく、醤油、三温糖、酢 おつゆ熱、里芋、白菜、大根、舞茸、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ほうじ茶ケーキ	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ほうじ茶葉
18日 (土)	昼食	牛丼 キャベツサラダ トマトマリネ 麦みそ汁 オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、青ねぎ、三温糖、醤油、かつお出汁 キャベツ、人参、きゅうり、オリーブ油、三温糖、酢、塩、マヨネーズ トマト、アボカド、三温糖、塩、オリーブ油 大根、人参、白菜、椎茸、えのき、青ねぎ、鮭、麦みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	チーズトースト	食パン、ピザチーズ、グラニュー糖
20日 (月)	昼食	しぐれ煮ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーおかか和え 南瓜みそ汁 グレープフルーツ	米、牛肉、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん 厚揚げ、豚ミンチ、玉ねぎ、もやし、塩、こしょう、片栗粉、ケチャップ、醤油、青ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参、醤油、三温糖、かつお節 南瓜、しめじ、しいたけ、油あげ、チンゲン菜、人参、麦みそ、かつお昆布だし
	おやつ	りんごヨーグルト	ヨーグルト、りんごシロップ、りんご、みかん缶、砂糖
21日 (火)	昼食	ごはん 鰯のパン粉焼き 南瓜クリーム煮 レタスサラダ トマ玉スープ バナナ	米 鰯、塩、こしょう、パン粉、青のり、粉チーズ 南瓜、さつまいも、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、大豆、生クリーム、コンソメ、シチューール レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、塩、酢、三温糖、オリーブオイル、ツナ缶 トマト、卵、えのき、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ
	おやつ	キャラメルクッキー	小麦粉、バター、キャラメルシュガー
22日 (水)	昼食	ごはん 回鍋肉 中華玉子焼き ほうれん草のごま酢和え わかめスープ オレンジ	米 豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、オスターソース、鶏ガラ、醤油、三温糖、豆板醤、甜麺醤 卵、ニラ、かにかま、鶏ガラ、塩、こしょう ほうれん草、人参、もやし、鶏ガラ、酢、醤油、白ごま、ごま油 かつわかめ、玉ねぎ、人参、しいたけ、大根、オクラ、生姜、牛ガラ
	おやつ	ゴマ塩ポテト	じゃがいも、すりごま、塩

23日 (木)	昼食	ごはん ★鰯の梅南蛮漬け 五目豆 ピーマンとザーサイのナムル 白菜みそ汁 バナナ	米 鰯、玉ねぎ、人参、白ねぎ、酢、醤油、三温糖、みりん、片栗粉、塩、こしょう、梅干し 枝豆、こんにゃく、人参、油あげ、水煮大豆、醤油、三温糖、みりん、酒、かつお出汁 ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、大葉、もやし、ささみ、ザーサイ、ごま油、鶏ガラ、醤油 白菜、えのき、しめじ、人参、さつまあげ、みそ、かつお昆布だし
	おやつ	シリアルクッキー	コーンフレーク、マッシュマロ、バター
24日 (金)	昼食	夏野菜のハヤシライス 福神漬けサラダ 添え野菜 すいか	米、牛肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、大豆、トマト缶、コンソメ、ハヤシルー キャベツ、きゅうり、人参、福神漬け、マヨネーズ さつまいも、トマト
	おやつ	ぶどうゼリー	アガー、砂糖、ぶどうジュース、プロエ、白桃
25日 (土)	昼食	鶏塩丼 チンゲン菜のお浸し キャベツのごま和え 玉ねぎみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、白ねぎ、鶏ガラ、塩、こしょう、酒、油 チンゲン菜、厚揚げ、醤油、三温糖、酒、かつお出汁 キャベツ、もやし、人参、すりごま、ごま、三温糖、醤油 玉ねぎ、絹豆腐、油揚げ、青ねぎ、みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	ポテトサラダ	ロールパン、じゃがいも、ツナ、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう
27日 (月)	昼食	ごはん ぶりの塩焼き 夏野菜とコロコロ豚の旨煮 和風大根サラダ おつゆ熱、里芋、白菜、大根、舞茸、青ねぎ バナナ	米 ぶり、塩 豚肉、なす、ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、塩、みりん、三温糖、酢、かつおだし 大根、人参、きゅうり、にんにく、醤油、三温糖、酢 おつゆ熱、里芋、白菜、大根、舞茸、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	枝豆パン	枝豆、醤油、マヨネーズ、強力粉、イースト、塩、砂糖、油
28日 (火)	昼食	ごはん 鶏の西京焼き 海鮮塩炒め オクラの出汁和え きのこすまし グレープフルーツ	米 鶏肉、白みそ、三温糖、醤油、酒、みりん、柚子 ブロッコリー、カリフラワー、いか、えび、ほたて、人参、塩、こしょう、鶏ガラ オクラ、きゅうり、大根、トマト、もずく、白だし、ちくわ、しそ、ごま油 しめじ、えのき、しいたけ、人参、大根、生姜、油揚げ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ふかしさつまいも	さつまいも、塩
29日 (水)	昼食	ごはん 鮭のカレーマヨ炒め きゅうりとわかめの酢味噌和え 豆乳スープ すいか	米 鮭、エリンギ、玉ねぎ、ブロッコリー、カレー粉、マヨネーズ、塩、こしょう れんこん、ごぼう、人参、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま油、白ごま、じゃがいも きゅうり、カットわかめ、かにかまぼこ、トマト、白みそ、酢、醤油、三温糖 玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、豆乳、鶏ガラ
	おやつ	セサミケーキ	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、すりごま、しりごま
30日 (木)	昼食	ごはん 豚の生姜焼き 白滝のねぎ塩炒め 白菜のゆかり浅漬け 大根みそ汁 バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油、酒、みりん、三温糖、塩、こしょう しらたき、白ねぎ、生姜、豚ミンチ、鶏ガラ、塩、こしょう、醤油、レモン汁、にんにく、片栗粉 白菜、きゅうり、人参、もやし、ゆかり、醤油、三温糖、酢 大根、人参、絹豆腐、しいたけ、カットわかめ、みそ、かつお昆布だし
	おやつ	メープルクッキー	小麦粉、バター、メープルシュガー



※おやつには毎回、牛乳が付きます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに
昆布を提供しています。