



6月に入り、梅雨の時季の到来です。この時季は湿気が多く、体内にも水分がたまりやすくなり、胃腸の調子が悪くなったり、むくみやすかったりします。これから旬を迎えるきゅうりやとうもろこし、冬瓜などには体内の余分な水分を外に出してくれる働きがあります。旬のものを活用しながら元気に過ごしましょう。

☆6月の行事食

6月には梅雨を迎え、色とりどりのあじさいが雨の日のどんよりした気分を晴れやかにしてくれます。そこで園では梅雨の行事食として25日(木)のおやつに、赤色・ピンク色・青色の「あじさいメロンパン」をおやつに提供します。また6月30日(火)は、2026年のちょうど半分の日に当たります。この日京都では、半年の罪やけがれをはらい、残りの半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なつごしのはらえ)」が行われます。この日にあずきを食べると邪気を払えると言われており、おやつに「あずきの蒸しパン」を提供します。残りの半年も子どもたちが毎日を元気に過ごせますように。

☆手作りフライドポテト レシピ(下茹でをすることで揚げ時間を短縮できます。)



- ・じゃが芋…300g(小3個) ・薄力粉…6g(小さじ2)
- ・片栗粉…6g(小さじ2) ・塩(下茹で用)…2g(小さじ1/2)
- ・揚げ油…適量 ・塩…お好みで

- ①じゃが芋は洗って皮をむき、スティック状に切る。この時に細く切ると仕上がりがカリカリ、太く切ると仕上がりがホクホクになります。水に5分ほどさらし、ザルで水気を切る。
- ②鍋にじゃが芋と塩小さじ1/2を加え、水から中火にかける。鍋の周りがふつふつと沸いてきたら、ザルに上げ10分程置いて水気を飛ばす。ザルの中に薄力粉と片栗粉を合わせて入れ上下を返して粉を付ける。
- ③油を150度に熱し、じゃが芋を入れる。この時は入れるだけで触らない。しばらくすると揚げ油の音が乾いたようになり、粉気が固まってきたら、箸でかたまりをほぐす。お好みの色になるまで揚げる。下茹でのときに塩を入れているので、味をみてから、お好みで塩をかける。

☆5月13日(水) きく組クッキング保育

5月13日(水) きく組はクッキング保育で「ぶどうゼリー」と「こいのぼりクッキー」を作りました。クッキングの前日から「明日は何を作るの?楽しみ!」と声をかけてくれていました。クッキー生地には三角形の型をおいてくり抜き、こいのぼりの尾ひれができると「すごい」と大盛り上がりでした。焼き上げたクッキーをみんなの前で電子黒板を用いながら、「これは誰が作ったクッキーかな?」とクイズ形式で一人ずつ名前を確認しました。自分で作ったクッキーが分かった子どももいて、「これは私のだよ」と自信満々に教えてくれました。みんなで同じものを作りましたが、それぞれ顔が少しずつ違いました。お友達が作ったクッキーを見て、「かわいい」とお互いに褒め合い、楽しいクッキングの時間を過ごしていました。

(右が子どもたちの作った出来上がりの写真です。)

日(曜日)	お給食	おやつ
1(月)	チャプチェ・中華めやしサラダ(魚)・もずくスープ(魚)	チョコチップクッキー
○2(火)	麻婆豆腐 ・コーンとわかめの酢の物 ・フルーツ	キャラメルポップコーン
3(水)	鮭のマヨパン粉焼き(魚)・もやしのごま和え・切干大根スープ	フレンチトースト
○4(木)	厚揚げの中華煮 ・昆布和え ・フルーツ	ココア豆腐アイス
○5(金)	焼き魚(魚) ・ピーナッツ和え ・みそ汁	ぶどうゼリー
6(土)	運動会	
○8(月)	煮魚(魚) ・和風和え(魚) ・洋風かきたま汁	かみなり揚げ
○9(火)	ポークビーンズ ・春雨サラダ ・フルーツ	ももゼリー
10(水)	チーズオムレツ・ごまドレサラダ(魚)・コンソメスープ	ジャムサンド
11(木)	豚肉のしょうが焼き・スパゲティサラダ(魚)・イタリアンスープ	ちんすこう
○12(金)	白身魚のフライ(魚)・コロコロサラダ・玉子スープ	あべ川マカロニ
13(土)	鶏肉としめじの和風パスタ・粉ふき芋・フルーツ	おかし
○15(月)	白身魚のクリームコーン焼き(魚)・ポテトサラダ(魚)・豚汁	カルピスゼリー
16(火)	カレーうどん・マカロニサラダ(魚)・フルーツ	マヨネーズトースト
17(水)	おからハンバーグ・ツナサラダ(魚)・じゃが芋のみそ汁	青のりポテト
18(木)	魚のくんせい風(魚)・ひじきの酢の物(魚)・わかめスープ	ミルククッキー
19(金)	五目焼きビーフン(魚)・ハムともやしのナムル・豆乳スープ	マーブルケーキ
20(土)	パン・牛乳・マヨネーズフィッシュ(魚)・ポトフ・フルーツ	おかし
○22(月)	さばのみそ煮(魚)・ほうれん草のいそ和え・ニラ玉スープ	パニョアイスクリーム
23(火)	高野豆腐の含め煮 ・春雨の酢の物 ・チーズ	野菜ジュース蒸しパン
24(水)	さばのごまソースかけ(魚)・玉子サラダ・ミネストローネ	フルーツサンド
25(木)	コーンフレークチキン・おかか和え(魚)・中華風コーンスープ	あじさいメロンパン
○26(金)	マカロニグラタン・れんこんチップス・もずくのかきたま汁	豆腐ドーナツ
27(土)	肉うどん ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ	おかし
29(月)	魚のステーキ(魚)・切干大根のサラダ(魚)・サンラータン	ココアケーキ
30(火)	肉じゃが ・ビーフンサラダ ・フルーツ	あずきの蒸しパン



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
 ★都合により献立が変更する場合があります。
 ★献立表の黄色マーカーは魚のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。