



梅雨入りもあと少しと言われています。雨の日には、靴入れにかわいい小さな長靴が並びます。子どもたちは晴れだけでなく、雨の日も大好きです！毎年、水たまりや、カタツムリを見つけて大喜びして遊んでいます。蒸し暑さとともに体力や食欲が落ちる時期ですので、たくさん遊びしっかり遊んで元気に過ごしましょう♪

サッカーのワールドカップが、6月から7月にかけて開催されます。そこで、さやま保育園でも、期間中、出場国の料理を食べてワールドカップを応援していきます。ぜひ子どもたちには広い世界に興味を持ってもらいたいと思います。(緑の字で書いてあるのが、世界各国の料理です)

さやま保育園2026. 6. 1

日	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 朝のおやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
15	月	ハヤシライス 塩昆布和え 豆乳コーンスープ パイン缶	牛肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参 グリーンピース、胡瓜 しめじ、塩昆布 キャベツ、パイン缶	油、ジャガイモ、ルウ クリームコーン缶、米	牛乳 クラッカー	牛乳 玄米フレーク スナック	579 17.1 2.2
16	火	食パン、鮭のハンバーグ クリームチーズポテトサラダ ②味噌汁、バナナ ⑥ゆめみさんのスープ	鮭、牛乳 クリームチーズ いりこ、油揚げ 味噌	玉ねぎ、人参 ブロッコリー キャベツ、ネギ バナナ	油、パン粉、ジャガイモ マヨネーズ、砂糖 食パン	牛乳 せんべい	牛乳 ツナコーン おにぎり	576 27.5 2.2
17	水	白ご飯、麻婆豆腐 竹輪と胡瓜の酢の物 切り干し大根と昆布煮 もも缶	豚ミンチ、とうふ 赤味噌、ちくわ 油揚げ	玉ねぎ、人参、しょうが ニンニク、胡瓜、わかめ 切り干し大根、切昆布 もも缶	米、ごま油、片栗粉	牛乳 バナナ	牛乳 ジャムサンド	571 23.7 1.9
18	木	牛肉の卵とじ丼 小松菜のシラス和え 味噌汁 オレンジ	牛肉、卵、しらす いりこ、味噌、油揚げ	玉ねぎ、しめじ グリーンピース、人参 小松菜、かぼちゃ ゴボウ、ねぎ、オレンジ	米、砂糖、ゴマ、ゴマ油	牛乳 クッキー	牛乳 コーンマヨ トースト	589 24.6 2.7
5	金	ちゃんぽんうどん そら豆のサラダ チキンナゲット メロン	豚肉、チキンナゲット	ニラ、白菜、玉ねぎ 人参、もやし、そら豆 レモン、コーン、メロン	うどん、ゴマ油 ジャガイモ マヨネーズ	牛乳 ウエハース	牛乳 人参ゼリー	538 20.2 2.6
19	金	☆お誕生会☆ 鯛カツバーガー お好み焼き風卵焼き 豆腐のスープ メロン	鯛、卵、ベーコン とうふ	レタス、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン ねぎ、メロン	ロールパン、小麦粉 パン粉、油	牛乳 ウエハース	リンゴジュース ヨーグルト パフェ	567 23.1 2.4
8	月	わかめご飯、バナナ ホワイトベイトフリッター キャベツと人参のサラダ 中華風スープ	シラス、ベーコン、卵 チーズ、ハム、豆腐	玉ねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、わかめ エノキ、ネギ、バナナ	米、砂糖、ゴマ油	牛乳 ビスケット	牛乳 夏野菜 パスタ	562 21.8 1.3
ホワイトベイトフリッターは、ニュージーランド料理でシラスの入ったオムレツのような料理です。ニュージーランドではシラスはとても高級な魚です。								
22	月	☆避難訓練☆ おにぎり 豚汁 ヨーグルト	豚肉、味噌、ヨーグルト	人参、大根、玉ねぎ ネギ、シタケ	米、さつまいも	牛乳 ビスケット	牛乳 夏野菜 パスタ	536 18.1 1.3
9	火	ザンギ カニ酢の物 ミネストローネスープ オレンジ	鶏肉、かにかま ベーコン	ショウガ、ニンニク 胡瓜、わかめ、玉ねぎ キャベツ、人参、セロリ トマト缶、オレンジ	砂糖、片栗粉、油 マカロニ	牛乳 チーズ	牛乳 オレンジキュラソー パウンドケーキ	594 18.7 1.7
ザンギは、北海道のご当地料理です。竜田揚げのような料理で、鶏肉や、魚を味つけし、油で揚げたものです。オレンジキュラソーは南米キュラソー発祥のお酒です。アルコール分を飛ばしケーキの風味づけに使います								
10	水	わかめご飯 魚介のブザーラ、メロン マカロニサラダ 五目きんぴら	白身魚、エビ、ツナ缶 牛肉	ブロッコリー、なす 玉ねぎ、にんにく トマト、胡瓜、コーン ゴボウ、メロン	オリーブオイル マカロニ、マヨネーズ ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	572 22.3 1.1
ブザーラはクロアチアで親しまれている、魚介料理です。オリーブオイルで炒め、トマトなどの野菜を入れた炒め煮にしたものです。								
11	木	ロールパン、バナナ 鶏肉のタジン煮込み アスパラの磯和え 野菜のケチャップ炒め	鶏肉、ひよこ豆 ベーコン	ニンニク、玉ねぎ アスパラガス、胡瓜 のり、キャベツ、バナナ ピーマン、コーン	オリーブオイル、砂糖	牛乳 卵ボーロ	牛乳 レアチーズ ケーキ	542 21.0 1.5
タジンはモロッコ料理で、土鍋で野菜と肉を蒸し煮にしたものです。砂漠の地方で水が貴重なため、水を使わないように工夫した料理です。								
12	金	なす入りミートスパゲティ ゴボウとひじきのサラダ ツナ玉 パイン缶	合いびきミンチ チーズ、卵、ツナ缶	玉ねぎ、人参、なす トマトピューレ、ゴボウ 枝豆、コーン、ひじき グリーンピース、パイン缶	スパゲティ マヨネーズ、ごま 砂糖	牛乳 ビスコ	牛乳 ルギマート	555 21.7 1.4
ルギマートはカタールのおやつで、中東でよく食べられる甘いドーナツです。								
29	月	白ご飯、ゴールドキウイ ソースクレール 竹輪のカレー天ぷら もやしのおかか和え	ちくわ、牛肉、ひよこ豆 ツナ缶、鰹節	玉ねぎ、キャベツ しめじ、なす、人参 トマト、もやし、小松菜 ゴールドキウイ	てんぷら粉、油 オリーブオイル	牛乳 クラッカー	牛乳 豆乳もち	565 21.7 1.4
ソースクレールはコートジボワールの料理です。「ソース」が煮込んだ、「クレール」が澄んだという意味です。								
30	火	食パン、グリオ 小松菜のナムル みそ汁 バナナ	豚肉、いりこ 豆腐、味噌	玉ねぎ、にんにく オレンジジュース 小松菜、人参、しめじ エノキ、ネギ、バナナ	食パン、砂糖、ごま ごま油	牛乳 せんべい	牛乳 鮭卵 おにぎり	552 24.5 1.8
グリオはハイチの料理で、豚肉をオレンジジュースや、ライムジュースに漬けてから焼いたり揚げたりする料理です								