



# 園だより

6 月号

だんだんと日差しが強くなってきましたね。乳児クラスは 6 月から水遊びを開始します。暑さ指数を見ながら、楽しく・安全に楽しんで行っていきたいと思います。

## 行事予定

- 6 月 1 日(月) 水遊び開始
- 3 日(水) スポフェスリハーサル  
(2 歳児以上 9:00 までに登園してください。)
- 8 日(月) スポフェスリハーサル  
(2 歳児以上 9:00 までに登園してください。)
- 10 日(水) 運動遊び(幼児クラス)
- 13 日(土) スポーツフェスタ
- 16 日(火) つばさ保育園交流(年長)
- 18 日(木) 誕生会
- 19 日(金) 布団乾燥
- 22 日(月) プール開き
- 23 日(火) よこはま子どもフェス(年長)
- 24 日(水) 運動遊び(幼児クラス)



## スポーツフェスタ

6 月 13 日(土)に園内で行います。  
 ビルの中にある園ですが、運動遊びで行った事を生かし、体を動かすことを楽しんでいきます。  
 スポーツフェスタでは、日頃の活動をおうちの方に見て頂きたいと思っております。  
 ペんぎん組以上の参加で、入れ替え制で行います。  
 スポーツフェスタの活動が増えてきて、各クラスから楽しそうな音楽や掛け声が聞こえてきています。  
 緊張があると思いますが、子どもたちの頑張り、たくさん拍手をお願いします。  
 当日は、るくみーのカメラマンが入ります。



## よこはまこどもフェス 2026

6/23 に日本保育協会主催で横浜武道館にて開催されます。  
 様々なスポーツ体験ができたり、バルーンパフォーマンスなどがあるそうです。  
 地下鉄に乗って、くじら組が参加してきます。

## 水遊びが始まります！

6 月～9 月の間、連絡帳アプリに体温・参加か不参加の記入を毎日入れて頂きます様、ご協力をお願いいたします。

## お願い

- ・受診等で遅れて登園する際給食の喫食時間があります。  
 かめ組：10:30  
 らっこ組：10:45  
 ペんぎん組：11:00  
 まんぼう・いるか・くじら組:11:30  
 を過ぎる場合は、食事を摂ってからお越しください。



## ～七夕かざり～

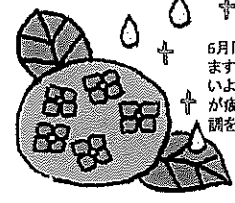
クラスカラーの短冊を 6/26(金)に配布しますので各家庭で願い事を記入し、紐を付けてお持ちください。  
 かめ・らっこ・ペんぎん組は、登降園時に是非お子さんと一緒に廊下の笹に飾ってください。  
 7/3(金)の午後から飾れます。  
※幼児クラスは製作と一緒に飾りますので、担任に渡してください。

～みんなの願いが、叶いますように～

| 午前<br>おやつ | 献立  | 3時のおやつ                       | エネルギー<br>たんぱく質             | 材 料 名                                   |  |  |
|-----------|---|------------------------------|----------------------------|---|--|--|
|           |   |                              |                            | 熱と力になるもの                                | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの   |
| 1月        | ごはん かじきのお好み焼き うの花炒り煮<br>キャベツの味噌汁              | チーズまんじゅう<br>牛乳(幼児)<br>お茶(お茶) | 607.9(478.4)<br>24.4(19.2) | 米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、砂糖、ごま油        | 牛乳、かじき、おから、無塩バター、米みそ、卵、油揚げ、かつお節、牛乳(低脂肪)                  | キャベツ、にんじん、しめじ、いんげん、あおのり                                      |
| 2火        | ごはん 鶏肉の南蛮漬け 海苔マヨサラダ<br>さつま芋の味噌汁 パナナ           | サラダそうめん<br>お茶                | 534.1(466.5)<br>25.9(22.7) | ゆでそうめん、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油         | 鶏肉(もも皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、牛乳(低脂肪)              | キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、焼きのり                  |
| 3水        | カレーライス レタス和風サラダ きのごスープ                        | マカロニきな粉<br>牛乳                | 549.3(467.7)<br>21.5(19.8) | 米、じゃがいも、マカロニスプレッド、砂糖、油、砂糖               | 牛乳、豚肉(もも)、オキナ粉、牛乳(低脂肪)                                   | たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、いんげん                        |
| 4木        | 食パン 鮭のムニエル タルタルソース もやしのサラダ<br>トマトスープ 牛乳(幼児のみ) | ごぎつねごはん<br>お茶                | 590.7(447.5)<br>29.8(23.2) | 食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、油、マーガリンソフトタイプ、砂糖、砂糖、ごま油 | 牛乳、さけ、鶏ひき肉、卵、油揚げ、牛乳(低脂肪)                                 | 緑豆もやし、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、オニオン、パセリ                       |
| 5金        | ごはん レバーのかりん揚げ かぶの梅ドレッシング<br>豆腐の味噌汁 かんきつ果物     | マーラカオ<br>牛乳                  | 606.1(517.7)<br>26.9(22.4) | 米、片栗粉、油、砂糖、砂糖、ごま油、黒砂糖、ごま                | 牛乳、豚肉(もも)、オキナ粉、卵、米みそ、スキムミルク、いわし(煮干し)、牛乳(低脂肪)             | かぶ、かんきつ果物、きゅうり、にんじん、しょうが、ねぎ、うめ干し                             |
| 6土        | ツナトマトスパゲティ ブロッコリーのサラダ<br>かぼちゃのスープ             | 肉そぼろおにぎり<br>お茶               | 448.2(419.6)<br>16.9(16.9) | スパゲティ、米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖                 | 牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター                                      | かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、パセリ、おしょうが                 |
| 8月        | 肉うどん 鯉骨サラダ りんご                                | チキンライス<br>牛乳                 | 667.5(448.5)<br>24.5(21.5) | ゆでうどん、米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油             | 牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、豚肉(肩ロース・脂身付)、しらす干し、牛乳(低脂肪)                | りんご、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、オニオン、ひじき              |
| 9火        | 食パン 肉団子の甘酢あん スイートポテトサラダ 春雨スープ<br>オレンジ         | キンパ<br>牛乳(幼児)<br>お茶(乳児)      | 599.2(436.4)<br>23.6(18.1) | 食パン、さつまいも、米、片栗粉、油、マーガリン砂糖、ごま油、ごま 春雨     | 牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、豚肉、卵、凍り豆腐、オミそ(淡色辛みそ)、牛乳(低脂肪)              | オレンジ、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、いんげん、たくあん、にんにく、焼きのり、こまつな             |
| 10水       | ごはん さわらの葉種焼き ひじきの炒り煮<br>大根とねぎの味噌汁             | オレンジマフィン<br>牛乳               | 597.3(472.3)<br>28.0(22.0) | 米、砂糖、砂糖、油                               | 牛乳、さわら、卵、卵、無塩バター、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、牛乳(低脂肪)                | だいごん、オレンジ濃縮果汁、にんじん、オマーマレード・低糖度、ひじき、ねぎ、いんげん、みつば               |
| 11木       | ごはん 鶏の生姜煮 納豆の昆布和え<br>かぼちゃの味噌汁 かんきつ果物          | ヨーグルトムース<br>クラッカー<br>お茶      | 577.9(476.2)<br>27.4(22.5) | 米、砂糖、砂糖、ごま、コーンスターチ                      | 鶏手羽元、ヨーグルト、挽きわり納豆、生クリーム、スキムミルク、米みそ、いわし(煮干し)、ゼラチン、牛乳(低脂肪) | かんきつ果物、かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、ねぎ、こまつな、刻みごんぶ、しょうが                 |
| 12金       | ソースかつ丼 ブロッコリーのオカカ和え<br>おふとねぎの味噌汁              | カルシウムトースト<br>牛乳              | 585.0(473.2)<br>24.1(21.3) | 米、食パン、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、小麦粉、焼ふ、砂糖、ごま   | 牛乳、豚肉(ロース)、米みそ、いわし(煮干し)、かつお節、干しえび、牛乳(低脂肪)                | キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、あおのり                                     |
| 13土       | 焼きうどん かぶのサラダ トマトスープ                           | フレンチトースト<br>牛乳               | 482.3(401.0)<br>20.4(18.7) | ゆでうどん、食パン、油、砂糖                          | 牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、無塩バター、牛乳(低脂肪)、かつお節                        | キャベツ、トマト、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ                               |
| 15月       | ごはん 鮭のホイル焼き きんぴらごぼう<br>なすの味噌汁 りんご             | じゃがいもたご焼き<br>牛乳              | 573.4(493.4)<br>26.3(23.8) | じゃがいも、米、片栗粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、ごま油             | 牛乳、さけ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、かつお節、牛乳(低脂肪)                | りんご、ごぼう、なす、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、あおのり             |
| 16火       | ごはん 鶏肉のノルウェー風 ほうれん草の白和え<br>じゃが芋と油揚げの味噌汁       | ハニーレモンサンド<br>牛乳              | 698.1(508.6)<br>34.0(27.9) | 米、食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はちみつ、すりごま、グラニュー糖     | 牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、無塩バター、いわし(煮干し)、牛乳(低脂肪)          | ほうれんそう、しらたき、にんじん、レモン果汁                                       |
| 17水       | あんかけ焼きそば かぼちゃのサラダ ワカメスープ<br>牛乳                | 焼き込みごはん<br>お茶                | 682.3(419.4)<br>22.1(16.7) | 焼きそばめん、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油            | 牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ほら)、しらす干し、牛乳(低脂肪)                           | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しぶどう、うめ干し、のり、カットわかめ      |
| 18木       | ごはん コーンクリームコロッケ キュウピークサラダ<br>かぶのスープ           | バナナクレープ<br>お茶                | 576.3(536.2)<br>13.6(15.0) | 米、じゃがいも、小麦粉、小麦粉、パン粉、砂糖、油                | スキムミルク、鶏ひき肉、チーズ、卵、生クリーム、無塩バター、牛乳(低脂肪)                    | バナナ、きゅうり、にんじん、かぶ、かぶ、葉、コーン缶                                   |
| 19金       | 食パン かじきのオーロラソース焼き キャベツの香り揚げ<br>卵のスープ 牛乳       | サラダ丼<br>お茶                   | 534.4(451.9)<br>27.0(24.2) | 食パン、米、マヨネーズ、マーガリン、油、小麦粉、砂糖、ごま、片栗粉       | 牛乳、かじき、卵、ツナ水煮缶、牛乳(低脂肪)                                   | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、オレガノ、レモン果汁、焼きのり                      |
| 20土       | チキンライス スイートポテトサラダ レタスのスープ                     | ツナサンド<br>お茶                  | 514.3(436.1)<br>14.2(13.3) | 米、食パン、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖           | 牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶(きはだ)                                       | レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しぶどう                                |
| 22月       | ごはん 鶏肉の香味焼き ごぎつねサラダ<br>さつま芋の味噌汁               | バター焼き<br>牛乳                  | 694.1(512.2)<br>31.9(26.5) | 米、さつまいも、米粉、砂糖、パン粉、油、ごま油                 | 牛乳、鶏むね肉、スキムミルク、卵、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、無塩バター、牛乳(低脂肪)          | だいごん、きゅうり、ねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、しょうが                              |
| 23火       | ごはん 豚肉の野菜巻き じゃが芋とじゃこのサラダ<br>もやしの味噌汁           | パンクキンバイ<br>牛乳                | 514.5(455.6)<br>22.6(20.7) | じゃがいも、米、おぎょうざの皮、砂糖、砂糖、片栗粉               | 牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、無塩バター、無塩バター、牛乳(低脂肪)、かつお節      | かぼちゃ、もやし、いんげん、にんじん、ねぎ、お干しぶどう、にんにく、あおのり                       |
| 24水       | クリームスパゲティ キャベツとトマトのサラダ<br>かぼちゃのスープ パナナ        | くぐれめしのおにぎり<br>お茶             | 571.5(478.7)<br>18.3(18.2) | マカロニスプレッド、米、小麦粉、油、砂糖、砂糖                 | ウインナー、あさり水煮缶、無塩バター、牛乳(低脂肪)                               | バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、にんじん、おしょうが                       |
| 25木       | ごはん さばのカレー風味焼き 高野豆腐の煮物<br>キャベツの味噌汁 かんきつ果物     | みそ蒸しパン<br>牛乳                 | 668.8(487.3)<br>25.9(23.4) | 米、おはちみつ、小麦粉、三温糖、ごま                      | 牛乳、さば、スキムミルク、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、牛乳(低脂肪)                   | かんきつ果物、キャベツ、だいごん、にんじん  |
| 26金       | 食パン ドライピーズ スティックサラダ<br>青梗菜のスープ 牛乳(幼児のみ)       | ちらし寿司<br>お茶                  | 563.5(409.9)<br>22.6(17.4) | 食パン、米、砂糖、マヨネーズ、マーガリンソフトタイプ、ごま、砂糖        | 牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳(低脂肪)                     | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、ほうれんそう、チンゲンサイ、だいごん、おれんこん、干しぶどう、おかんひょう |
| 27土       | 豚肉の味噌丼 もやしのサラダ ワカメスープ                         | ホットドッグ<br>牛乳                 | 573.3(492.8)<br>23.3(20.5) | 米、コッペパン、砂糖、油、ごま油                        | 牛乳、牛乳、豚肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)                                | たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、カットわかめ                 |
| 29月       | ごはん 鱈の梅焼き キャベツとちくわのカレー炒め<br>けんちん汁             | きなこポーロ<br>牛乳                 | 554.2(496.6)<br>24.8(22.9) | 米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、砂糖                     | 牛乳、さわら、絹ごし豆腐、無塩バター、ちくわ、オキナ粉、米みそ、牛乳(低脂肪)、かつお節             | キャベツ、にんじん、だいごん、板こんにやく、ごぼう、うめ干し                               |
| 30火       | ごはん おからハンバーグ さつまいもと切り昆布の煮物<br>わかめの味噌汁 かんきつ果物  | 焼きうどん<br>お茶                  | 504.4(452.6)<br>20.6(20.6) | 米、ゆでうどん、さつまいも、砂糖、パン粉、焼ふ(車ふ)             | 豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、豚肉、おから、米みそ、いわし(煮干し)バター、かつお節、牛乳(低脂肪)     | かんきつ果物、キャベツ、たまねぎ、オニオン、ねぎ、オニオン、しめじ、刻みごんぶ、カットわかめ               |



★ 18日 誕生会  
※乳児食には毎食時に果物がついています。



6月に入ります。夏を思わせるような暑い日もありますが心配になります。まだ夏じやないからと油断せず、こまめな水分補給を忘れないうようにしましょう。梅雨に入ると気温と共に湿度も上がります。体が疲れやすくなったり、食欲が落ちたりもするので、今のうちから体調を整え、規則正しい生活リズムをつけるようにしましょう。



**6月は食育月間**

農村水産省は、食育を推進的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と定めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物したり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみたいかがたてよう。

