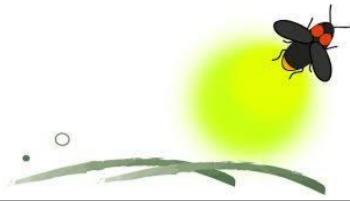


6月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん マーボー豆腐 小松菜の浸し 中華スープ	2 めのはごはん 焼き魚 ニラともやしの炒め物 豆乳みそ汁	3 ごはん 高野豆腐と アラメの煮物 きゅうりの梅肉和え カレースープ	4 ごはん 魚のにんにく しょうゆ焼き おから みそ汁	5 ごはん 真珠蒸し 干し大根の煮物 すまし汁	6 しぐれごはん みそ汁
じゃが芋のグリル焼き 昆布 お茶	系昆布のおにぎり 焼きそら豆 お茶	じゃが芋スコーン するめ 牛乳	梅きゅう海苔巻き いりこ お茶	大豆きなこ 昆布 牛乳	パン するめ お茶
8 ごはん 魚の竜田焼き 白和え すまし汁	9 ごはん 厚揚げの しょうゆ麹焼き 系昆布の煮物 きゅうりスティック みそ汁	10 ごはん 豚肉の生姜炒め 煮豆 トマト みそ汁	11 ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 人参のごま和え みそ汁	12 梅じゃごはん 豆腐ステーキ じゃが芋の青のり和え 飛び魚団子のみそ汁	13 炊き込みごはん みそ汁
きなこおはぎ するめ 牛乳	磯辺じゃが餅 いりこ お茶	干し大根のおにぎり 昆布 お茶	ぜんざい するめ お茶	ごぼうのから揚げ 野菜 お茶	パン 昆布 お茶
15 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 きゅうりとトマトの 酢味噌和え すまし汁	16 ごはん 魚の蒸し焼き 納豆和え みそ汁	17 ごはん がんもと モロッコ豆の煮物 かぼちゃサラダ 梅じゃこスープ	18 ごはん 飛び魚のごま揚げ 生野菜 人参の煮物 もずくスープ	19 ごはん 酢鶏 アラメと干し大根の 中華和え みそ汁	20 焼き鯖ときゅうりの ちらし寿司 みそ汁
干し大根の煮物 果物 お茶	五平餅 セロリの中華和え お茶	どどめ大福 いりこ 牛乳	ハリハリおにぎり するめ お茶	豆乳くず餅 昆布 牛乳	パン いりこ お茶
22 ごはん 魚の照り焼き 春雨サラダ ごまみそ汁	23 飛び魚のそぼろごはん 高野豆腐と かぼちゃの煮物 系こんにゃくと もやしの酢の物 みそ汁	24 ごはん 手羽元の塩麹焼き モロッコ豆のごま和え ねぎ納豆 みそ汁	25 ごはん 煮魚 アラメの炒め物 大豆とトマトのスープ	26 ごはん 豆腐チャンプル きゅうりの 生姜しょうゆ和え とろろ汁	27 カレーピラフ ワカメスープ
米粉ときなこの クッキー するめ・牛乳	大豆いりこ お茶	じゃが芋のおかか和え するめ お茶	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	米粉蒸しパン いりこ 牛乳	パン するめ お茶

先月中旬より、子どもたちも揃い元気な姿が見られるようになり嬉しく思います。畑の苺が今年は豊作で、すみれ・こすもす・さくら組はそのまま食べたり、ジャムにして食べたりし苺を収穫するのが楽しみな子どもたちでした。

この季節食べて元気に!!

こんな姿みられませんか?

- ・季節の変わり目で蒸し暑くなり、食欲低下しやすい。
- ・冷たい飲み物や食べ物をつい口にすることが多く、胃腸を冷やし過ぎてしまう。

保育園で、少しでも子どもたちの食が進むように、今の時期の献立で工夫していることを紹介します。

<夏野菜と取り入れる>

夏野菜には、ほてった身体を冷ます効果があります。

～献立～

きゅうりとトマトの酢みそ和え
大豆とトマトのスープ

<酢や梅を取り入れて>

あっさりと食べることができる。また、殺菌効果や食中毒予防にもつながります。

～献立～

梅じゃごはん、きゅうりの梅肉和え
系こんにゃくともやしの酢の物

<香辛料を取り入れる>

にんにくや生姜、カレー粉を使い食欲増進につなげる。

～献立～

魚のにんにくしょうゆ焼き
きゅうりの生姜しょうゆ和え
カレースープ

<発酵食品や発酵調味料を取り入れる>

みそ、納豆、麹などを使い、腸内環境を整え免疫力をあげる。

～献立～

鶏手羽元の塩麹焼き、ねぎ納豆、みそ汁

29 (月) ごはん 厚揚げの煮物 系昆布と もやしのナムル みそ汁	30 (火) ごはん 飛び魚の梅しそ巻き 五目豆 春雨とワカメのスープ
かぼちゃ入り きなこ団子 昆布・牛乳	アラメおにぎり 野菜 お茶

最近お店でも多くみられるようになった塩麹ですが、保育園でも取り入れています。簡単に作れる献立を紹介します。

<手羽元の塩麹焼き> 4人分

鶏手羽元 8本 ・油 適量
塩麹 大さじ 2



- ①袋に鶏手羽元と塩麹を入れ、よくもみ込む。
 - ②フライパンに油をひき焼く。
(オーブンの場合は160℃で20分焼く。)
- *鶏肉を豚肉や魚に変えたりしても美味しいですよ。また、前の日から漬け込んだり、漬け込んだ物を冷凍しておくとも簡単です。

<今月の旬>

飛び魚



6月～7月にかけて美味しい時期になります。から揚げ、つみれ団子のみそ汁、そぼろごはんなど色々な調理法で食べることができます。

これから、の暑くなる時期をしっかりと食べてのりきりましょう。

