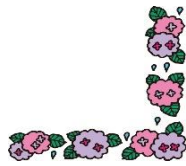


2022年度



ひまわり第1保育園

天候・都合により、献立・材料を
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
6/8(水)弁当の日 全クラスお弁当の準備を お願いします。 6/17(金)笹巻づくり ぽぷら組が笹巻を作ります。 6/30(木)やまめのつかみ取り ぽぷら・いちよう・ばら組がつかみ取りを します。お楽しみに！！		1 ごはん 蒸し鶏 セロリのキンピラ 小松菜スープ	2 ごはん 厚揚げ中華炒め 梅ぶしきゅうり 味噌汁(ゴボウ)	3 ごはん 魚の野菜のつけ焼き 刻み昆布と切干の 酢の物 すまし汁	4 焼きそば 味噌汁
6 きつねうどん 高野煮物 キャベツ梅ごま和え	7 ごはん 飛魚梅つまみ揚げ レタスとワカメの サラダ 味噌汁(キャベツ)	8 弁当の日 	9 ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め 干し大根の煮物 すまし汁	10 ごはん 魚ののんにく風味焼き セロリ中華和え にんじん煮物 味噌汁(じゃが芋)	11 炒飯 ワカメスープ
焼のりおにぎり 野菜・お茶	ぜんざい・昆布・お茶	マカロニきなこ いりこ・牛乳	青豆おにぎり 野菜・お茶	どどめジャムサンドパン するめ・牛乳	小丸パン・昆布・お茶
13 ごはん 厚揚げ南蛮漬け パリパリきゅうり ちゅんぽん風スープ	14 ごはん 煮魚 にらもやしソテー 味噌汁(厚揚げ)	15 ごはん ポークビーンズ 昆布と人参の煮物 オニオンスープ	16 ごはん 豚肉と玉ねぎの 甘酢炒め モロッコごま和え こんにゃく煮物 味噌汁(ほうれん草)	17 ごはん 魚の磯辺焼 切干ナムル ごま味噌汁	18 豚丼 味噌汁 
葱じゃこおにぎり 昆布・お茶	スコーンジャム添え いりこ・牛乳	ミルクくずもち するめ・牛乳	梅キュウリのり巻き 昆布・お茶	笹巻・いりこ・お茶	ロールパン・するめ・牛乳
20 ごはん 焼鯖丸太焼き ごぼうおかか煮 じゃがバター味噌汁	21 飛魚そぼろごはん ミニがんも煮物 茄子の煮物 すまし汁	22 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨中華スープ	23 ごはん アジの南蛮漬け きゅうりごま和え 味噌汁(ナス)	24 ごはん 手羽元カレー風味焼き にんじんトマトサラダ わかめスープ	25 鶏そぼろごはん 味噌汁
梅じゃこおにぎり 野菜・お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布・牛乳	黒ごま団子・いりこ・お茶	どどめ大福 するめ・お茶	きなこおはぎ 昆布・お茶	小丸パン・いりこ・お茶
27 ごはん トマトバーグ じゃが芋おかか和え モロッコ豆煮物 じゃこスープ	28 ごはん 焼き魚 パンサンスー 味噌汁(もやし)	29 ごはん 豚肉とじゃが芋の 酢味噌炒め あらめ炒め煮 すまし汁	30 やまめのつかみ取り 塩おにぎり やまめの塩焼き 豚汁	♪どどめでジャムができるんかい ♪ おらはじめてだ あたいもはじめて ♪ 先生だってはじめてさ ♪ と、毎日子どもたちの歌声が聞こえてきます。 『どどめ』とは埼玉や群馬の方言で『桑の実』 のことです。職員の家に桑の木があり、たくさ ん収穫できるので、おやつで使う予定です。お 楽しみに！！	
きなこパン・するめ・お茶	大豆いりこ・お茶	ごぼう唐揚げ 昆布・お茶	おかかおにぎり 野菜・お茶		

～保育園で大切にしていること～

「身体を動かして遊ぶ・動く」

”空腹は最高の調味料”ということわざがあるように、早起きをして、たくさん遊び、お腹を空かせて、家族や友達と食べる食事はなによりもおいしいものです。お腹が空いていれば、食欲も高まりおいしく感じ、苦手なものも食べることができます。保育園では、リズム、泥遊び、水遊び、鬼ごっこ、散歩などで思いっきり身体を動かしています。身体をいっぱい使い五感をフル回転させて遊び、お腹いっぱい食べて、お昼寝をするという「食べる・寝る・遊ぶ」の基本的な生活リズムを通して身体も心も成長します。おもいっきり、遊ぶためにも、やはり、早寝、早起きをし、しっかり朝ごはんを食べないといけないうわけ。これからの時期、熱中症にならないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

【旬の飛魚を使って】 飛魚の梅風味揚げ

(材料4人分) 飛魚のミンチ200g 玉ねぎ60g 人参40g 梅干し2個 大葉4枚
卵1個 片栗粉大さじ1 醤油大さじ1 揚げ油

(作り方)

- ① 梅干しの種を取り、包丁でたたいておく。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③ 飛魚のミンチに、①と②と卵、刻んだ青シソ、片栗粉、醤油を加え混ぜる。
- ④ ③を団子にの形に丸め、油で揚げる。

*ほかの魚(サバ・アジ・キスなど)でもおいしいです。これからの時期、お店に飛魚のミンチも売っていますよ。つなぎに片栗粉の量を少し多めに入れば、卵なしでもOK。



飛魚は、焼くと身がパサパサするので油で揚るとおいしいですよ！
ごま揚げ・フライなど