



# 6月献立



2022年度6月予定献立表

ひまわり第2保育園

\*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
		ごはん 高野の肉詰め きゅうりのナムル すまし汁	ごはん 豚肉と玉ねぎの 甘酢炒め モロッコのごま和え 味噌汁	ごはん 焼きさばの丸太焼き 刻み昆布のサラダ 味噌汁	炊き込みごはん 味噌汁
		おからじゃもち 昆布・牛乳	のりおにぎり・いりこ・お茶	じゃこトースト・するめ・牛乳	人参パン・するめ・お茶
ごはん 厚揚げの煮物 キャベツのおかか和え 飛び魚団子の味噌汁	お弁当の日 	ごはん アジのから揚げ ごぼうの煮物 きゅうりスティック 味噌汁	ごはん 鶏肉のオープン焼き あらめの煮物 すまし汁	ごはん がんもの煮物 人参の煮物 もやしのナムル 味噌汁	おにぎり 豚汁
昆布おにぎり・いりこ・お茶	ささまき・昆布・お茶	空豆おにぎり・するめ・お茶	よもぎ大福・いりこ・お茶	かぼちゃパン・昆布・牛乳	食パンラスク・昆布・お茶
ごはん 魚の竜田焼き トマトときゅうりのサラダ すまし汁	ごはん 厚揚げのニラしらす焼き 刻み昆布の煮物 ごま味噌汁	ごはん 手羽元のトマト煮 春雨の酢の物 味噌汁	鮭ときゅうりのちらし寿司 焼きピーマン すまし汁	ごはん 大豆とじゃが芋の甘辛煮 きゅうりの梅和え 味噌汁	チャーハン 味噌汁
おからスティック 昆布・牛乳	みたらし団子・いりこ・お茶	玄米焼きおにぎり 煮豆・お茶	よもぎ入り豆乳くず餅 するめ・牛乳	とびうおでんぶのおにぎり 昆布・お茶	レーズンパン・するめ・お茶
ごはん マーボー豆腐 あらめの中華あえ すまし汁	ごはん 煮魚 モロッコ豆のじゃこ炒め 豆乳味噌汁	ごはん ★豆腐のフライ 納豆和え すまし汁	ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとわかめのサラダ 煮豆 みそ汁	ごはん 高野と干し大根の煮物 モロッコ豆の みそマヨ和え オニオンスープ	ミートスパゲティー すまし汁
よもぎどら焼き・いりこ・牛乳	かっぱ巻き・昆布・お茶	お好み焼き・するめ・お茶	梅じゃこおにぎり・昆布・お茶	きなこおはぎ セロリの中華和え・牛乳	黒糖パン・昆布・お茶
ごはん がんもの野菜あんかけ パリパリきゅうり 味噌汁	ごはん 魚の梅にんにく醤油焼き 干大根の煮物 味噌汁	ごはん バンバンジー 糸こんにゃくの炒め物 すまし汁	ごはん 厚揚げの野菜みそ炒め じゃが芋の 梅おかかかえ すまし汁	☆新メニュー☆ 『豆腐のフライ』…22日より  <材料> ・木綿豆腐 1丁 ・塩、こしょう 少々 ・小麦粉 適量 ・パン粉 適量 ・青のり 少々 ・揚げ油 ～みそソース～ ・みそ 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・しょうゆ 少々 ・みりん 大さじ3 ～作り方～ ①豆腐は食べやすい大きさに切り、水気をしっかりと取り、塩、こしょうで下味をつけておく。 ②パン粉と青のりを混ぜ合わせておく。 ③小麦粉を水でといておく。(ドロドロ状) ④①を③→②の順で衣をつけ、180℃の油でカラリとあげる。 ⑤みそソースの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。(レンジでもOK) 揚げたてにソースをかける。 *時間がたつと、豆腐の水分が出るので出来たら早めに食べましょう。 *豆腐に豚肉やベーコンをまいて更にボリュームup! (*保育園レシピなので、卵は使っていません。)	
じゃが芋のグリル焼き いりこ・牛乳	いなり寿司・昆布・お茶	人参おにぎり・するめ・お茶	冷やしぜんざい・昆布・お茶		

## 季節の食材を食べてからだを強くしよう!

お店に行くと、1年中色々な野菜や果物が並び、季節に関係なく手に入りますが、それぞれの食べ物には美味しい旬の時期があります。季節ごとに旬の食材を味わい、たっぷり食べて元気に過ごしたいですね!

### 旬って何?

その食べ物が最も美味しく、栄養価も高く、沢山出回る時期のこと。旬の美味しさを味わえるのは、四季がある、日本ならではの! なんです。

### 旬の食材の良いところ

- \*新鮮でおいしい
- \*栄養価も高い
- \*安く手に入る

**春** 新緑が芽吹く春。栄養を蓄えた生命力あふれる野菜が多い

【筍、よもぎ、セロリ、アスパラ  
玉ねぎ、キャベツ、青豆】

**夏** ほてった身体を冷やす作用がある

【きゅうり、なす、トマト、かぼちゃ、  
ピーマン、モロヘイヤ、しそ】

**秋** 秋の実は命をのばす

【さつまいも、里芋、きのこ、柿、  
りんご】

**冬** 寒さに備えるため、粘膜の抵抗力を高めて風邪予防

【れんこん、大根、白菜、ねぎ、  
小松菜、セリ】

保育園では、かぼちゃ、きゅうり、モロヘイヤ、ピーマン、なす、さつまいもを植えました。収穫の日を楽しみにお世話をしていますよ☆