

2023年度



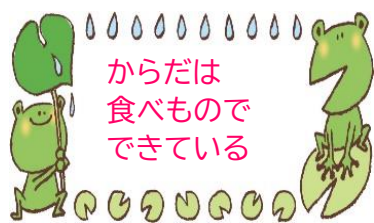
予定献立表



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。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8日(木) 笹巻作り ぽぷら組が笹巻を作ります。 13日(火)お弁当の日 全クラスお弁当の準備をお願い致します。 29日(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 焼きサバ丸太焼き 納豆和え ジャガバター味噌汁 ラスク ふき煮物・牛乳	2 公開保育 ごはん 蒸し鶏 人参おかか煮 すまし汁 鮭おにぎり 昆布・お茶	3 豚丼 味噌汁 小丸パン いりこ・お茶
5 ごはん 魚さっぱり焼き セロリ中華あえ ごぼう煮物 ちゃんぽん風スープ 高野ラスク 野菜・牛乳	6 ごはん トマトバーグ 温野菜サラダ 味噌汁(なめこ)	7 ごはん 飛魚梅風味揚げ きゅうりごまあえ ごぼう汁	8 ごはん 厚揚げ中華炒め もやしナムル ワカメスープ	9 ごはん ポークビーンズ 昆布と人参の煮物 味噌汁(もやし)	10 チキンライス オニオンスープ
12 ごはん 魚にんにく風味焼き きゅうりスティック バリバリこんにゃく 味噌汁(キャベツ)	13 弁当の日 スコーンジャム添え するめ・牛乳	14 飛魚そぼろごはん ミニがんも人参煮物 にらもやしソテー すまし汁 五平餅 昆布・お茶	15 ごはん 豚肉と玉ねぎの 甘酢炒め アスパラごまあえ 味噌汁(麴)	16 ごはん 魚の野菜のつけ焼き 梅ぶしきゅうり もやしスープ	17 五目おにぎり 味噌汁 小丸パン 昆布・お茶
19 きつねうどん 高野豆腐煮物 キャベツ梅ごまあえ	20 ごはん 麻婆豆腐 きゅうり中華和え 春雨スープ	21 ごはん 魚の磯辺焼 あらめ炒め煮 味噌汁(じゃがいも)	22 ごはん 手羽元カレー風味焼き モロッコ豆煮物 トマト 野菜塩スープ	23 ごはん アジの南蛮漬け ジャガ芋おかか和え 味噌汁(人参)	24 梅おかかおにぎり 味噌汁 小丸パン 昆布・お茶
26 ごはん 厚揚げステーキ 人参ごまあえ なす煮物 味噌汁(切干)	27 ごはん 魚の塩麹焼き 大豆とキャベツのサラダ オニオンスープ	28 ごはん 豚肉とじゃが芋の 酢味噌炒め 干し大根煮物 味噌汁(ナス)	29 やまめのつかみ取り 塩おにぎり 焼き魚 豚汁	30 ごはん イカじゃが パリパリきゅうり すまし汁	
焼きのりおにぎり するめ・お茶	ミルクずもち いりこ・お茶	葱じゃこおにぎり 昆布・お茶	豆腐団子 するめ・お茶	どどめ大福 いりこ・お茶	
26 ごはん 厚揚げステーキ 人参ごまあえ なす煮物 味噌汁(切干)	27 ごはん 魚の塩麹焼き 大豆とキャベツのサラダ オニオンスープ	28 ごはん 豚肉とじゃが芋の 酢味噌炒め 干し大根煮物 味噌汁(ナス)	29 やまめのつかみ取り 塩おにぎり 焼き魚 豚汁	30 ごはん イカじゃが パリパリきゅうり すまし汁	
梅きゅうのり巻き するめ・お茶	黒ごま団子 いりこ・お茶	大豆いりこ 野菜・お茶	きなこおはぎ 昆布・お茶	ごぼうの唐揚げ するめ・お茶	



からだは
食べもので
できている

朝ごはんて元気に1日をスタート

朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのか？

朝食を食べると

体温が上がる
↓
脳が覚める
↓
楽しく遊ぶ・ケガをしない
↓
集中力・探求心・学力アップ
ものごとへの興味など

朝食ぬきだと

体温が上がらない
↓
眠い・だるい
↓
遊び・勉強に集中できない
思考力が働かない

子どものつばきコーナー「ちゅうりっぷ組」

献立が豚肉と春雨の炒め物の日のことです。
いつも給食前に給食室に聞きに来てくれます。

子ども：「今日のごはんはなんでちゅうか？」

給食室：「はるさめだよ」というと、それを聞いた子どもたち。
部屋に報告しに行きました。そうしたら、職員が笑いながら
来ました。

職員：「今日のごはんはサメですか？(笑)」

たしかに、はるサメですね。かわいい聞き間違いの話でした。

急な気温の変化で体調を崩しやすい季節ですね。
睡眠を十分とって元気に過ごしましょう。そのために
も朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートさせたい
ですね。

朝ごはんて食べるといいものは？

【お米】→お米はエネルギー源となる炭水化物を補給でき活動の源になります。

【肉・魚・卵・大豆製品】→たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に
大事なものです。

【野菜】→野菜に含まれるビタミンは身体の調子を整える働きがあります。

朝ごはんを毎日食べるポイント

◎すっきり起きる

起きてすぐ食べることはできません。早めに起こして
食べる時間まで間隔をあけましょう。

◎毎日同じ時間に食べる

お腹がすくリズムをつくるのが大事。

◎誰かと一緒に食べる

一緒に食べることで食欲が沸きます。



6月献立より【パリパリきゅうり】

- きゅうり3本は乱切りにして少しの塩で揉んでしばらく置く。
- ①のきゅうりを水で洗い水気をしっかり取り、ボウルに入れ、醤油大さじ1、
ごま油大さじ1、すりおろしニンニク(ほんの少し)、いりゴマを入れて混ぜ
合わせて出来上がり。