

# 6月 献立表



～旬の食材～

グリンピース モロッコ豆  
インゲン豆 ジャガ芋  
とまと きゅうり 飛び魚

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。



‘食べることは生きること’  
食べることが大好きな子どもたちに成長してくれるように保育園の食事や乳幼児期に大切にしたいことをお伝えします。

あじさいが、きれいに色づき始める季節となりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

今月はとまとやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜が出始めました。これからたくさん味わいたいと思います。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5 ごはん 魚のカレー風味焼き あらめの炒め物 とまと 味噌汁	6 ごはん 厚揚げ麻婆 きゃべつの梅和え すまし汁	7 ごはん 蒸し鶏 ピーマンソテー 味噌汁	1 めのはごはん 煮魚 豆サラダ 味噌汁	2 公開保育 ごはん 高野豆腐の煮物 ばんさんすう すまし汁	3 そぼろごはん 味噌汁
12 ごはん 豚肉の生姜炒め アスパラのごま和え 味噌汁	13 ごはん 魚のパン粉焼き 納豆和え 塩スープ	14 麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 じゃが芋梅おかか和え 味噌汁	8 豆ごはん がんもの煮物 きゅうりととまとの ごま酢和え 塩スープ	9 ごはん 魚の味噌煮 ごぼうサラダ オニオンスープ	10 めのはおにぎり 豚汁
19 ごはん 手羽元の塩こうじ焼き かぼちゃの煮物 モロッコ豆のソテー すまし汁	20 夏ちらし寿司 スティックきゅうり とまと すまし汁	21 ごはん 厚揚げステーキ ポテトサラダ 味噌汁	15 ごはん 鶏じゃが 酢の物 すまし汁	16 ごはん 魚の塩焼き 干し大根の中華和え 味噌汁	17 焼き海苔おにぎり 鶏団子汁
26 ごはん 高野豆腐の中華風煮 糸昆布サラダ 味噌汁	27 ごはん 青じそつくね もやしのナムル すまし汁	28 ごはん 魚のごま焼き きんぴらごぼう 味噌汁	22 ごはん 魚の青じそ揚げ ごぼうの煮物 いんげんのごま和え 味噌汁	23 ごはん ポークビーンズ 梅ぶしきゅうり すまし汁	24 お弁当の日 
5 ごはん 魚のカレー風味焼き あらめの炒め物 とまと 味噌汁	6 ごはん 厚揚げ麻婆 きゃべつの梅和え すまし汁	7 ごはん 蒸し鶏 ピーマンソテー 味噌汁	8 豆ごはん がんもの煮物 きゅうりととまとの ごま酢和え 塩スープ	9 ごはん 魚の味噌煮 ごぼうサラダ オニオンスープ	10 めのはおにぎり 豚汁
12 ごはん 豚肉の生姜炒め アスパラのごま和え 味噌汁	13 ごはん 魚のパン粉焼き 納豆和え 塩スープ	14 麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 じゃが芋梅おかか和え 味噌汁	15 ごはん 鶏じゃが 酢の物 すまし汁	16 ごはん 魚の塩焼き 干し大根の中華和え 味噌汁	17 焼き海苔おにぎり 鶏団子汁
19 ごはん 手羽元の塩こうじ焼き かぼちゃの煮物 モロッコ豆のソテー すまし汁	20 夏ちらし寿司 スティックきゅうり とまと すまし汁	21 ごはん 厚揚げステーキ ポテトサラダ 味噌汁	22 ごはん 魚の青じそ揚げ ごぼうの煮物 いんげんのごま和え 味噌汁	23 ごはん ポークビーンズ 梅ぶしきゅうり すまし汁	24 お弁当の日 
26 ごはん 高野豆腐の中華風煮 糸昆布サラダ 味噌汁	27 ごはん 青じそつくね もやしのナムル すまし汁	28 ごはん 魚のごま焼き きんぴらごぼう 味噌汁	29 ごはん 豚肉ときゃべつの 塩だれ炒め かぼちゃサラダ 中華スープ	30 ごはん 魚のさっぱり焼き ねばねば和え 味噌汁	30 笹巻き作り  子どもの健やかな成長を願って公開保育で年長児が親子で作ります。6月の笹の生育に合わせて祝う素朴でやさしい地域の伝統と食文化です。

「〇〇ちゃんがむいた玉ねぎだよ。」と自分が下ごしらえをした食材が給食で出てくるとうれしく食事が進みます。  
「小さい子も食べるよね。」と他のクラスのお友だちのことも思いながら、玉ねぎや筍の皮むき、豆のすじとりなどたくさんお手伝いしてくれます。

お手伝い



たけのこ皮むき

「玉ねぎって目が痛くなるね。」  
「たけのこはいっぱいお洋服(皮)きてるね。」とお手伝いすることで驚きや発見がいっぱいです!



きぬさやすじとり



キャベツちぎり

楽しいよ!

たまねぎ皮むき



食材に触れることで食への興味へとつながっていきます。お手伝いをした日はより一層楽しみにしています。  
また旬の食材に触れることで季節も感じていますよ。  
お手伝いをする中で「ありがとう!」とみんなに感謝されたり、喜んでもらったりした経験が食べることが好きになるきっかけとなります。