

# 6月の献立



2017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。

## きりん組公開給食のお知らせ



6月15日(木)  
11:00~13:00



ご参加おまちしています!

月	火	水	木	金	土
ごはんとキャベツの味噌炒め 米粉マカロニサラダ すまし汁	ごはんとがんものあんかけ 昆布の煮物 青菜のおひたし 味噌汁	ごはんと手羽元照り焼き じゃが芋のおかか煮 酢の物 味噌汁	めのはごはん 高野豆腐の五目煮 きゃべつのサラダ 味噌汁	ごはん 魚のマヨ焼き 干し大根の煮物 えんどう豆の酢の物 すまし汁	炊き込みご飯 味噌汁
5	6	7	8	9	10
そら豆おにぎり・いりこ・お茶	磯辺じゃがもち・するめ・牛乳	きな粉団子・昆布・お茶	粉ふき芋・焼きそら豆・お茶	豆腐ホットケーキ・昆布・牛乳	南瓜丸パン・果物・お茶
ごはんと焼き魚 人参の煮物 モロッコ豆の海苔和え 味噌汁	梅しごはんと高野豆腐のそぼろ煮 ビーフンサラダ すまし汁	ごはんと大豆と干し大根の炒め煮 人参の味噌サラダ すまし汁	ごはんと厚揚げ生姜焼き 納豆サラダ すまし汁	ごはん 小アジの唐揚げ 干し大根の中華和え 煮豆 しじみ汁	<公開保育> 鶏そぼろごはん 味噌汁
12	13	14	15	16	17
蒸しパン・いりこ・お茶	ごはんお焼き・昆布・お茶	豆乳くず餅・野菜・お茶	焼き芋・いりこ・お茶	人参ケーキ・昆布・お茶	ベーグル・果物・お茶
ごはんと厚揚げのかば焼き 刻み昆布サラダ トマト すまし汁	ごはんと魚の梅しそ焼き 干し大根サラダ モロッコ豆のソテー 味噌汁	麦ごはん ポークビーンズ ばんさんすう すまし汁	<きりん組公開給食> ごはん 厚揚げステーキ あらめの煮物 モロッコ豆のごま和え 味噌汁	ごはんと豚肉と春雨の炒め物 じゃが芋グリル すまし汁	めのはごはん 豚汁
19	20	21	22	23	24
イカお焼き・いりこ・お茶	きつねおにぎり・昆布・お茶	ごま団子・するめ・お茶	お好み焼き・するめ・牛乳	五平餅・いりこ・お茶	玄米丸パン・果物・お茶
ごはんと卵の花炒り煮 干し大根の酢の物 すまし汁	ごはんと魚のあっさり焼き きゅうりのごまマヨ和え トマト 味噌汁	ごはんと炒り豆腐 モロッコ豆の煮物 セロリの中華風漬物 トマトスープ	ごはんとイカの煮付け バリバリこんにやく 南瓜サラダ 味噌汁	お弁当の日	チキンライス 味噌汁
26	27	28	29	30	
南瓜おからケーキ・するめ・牛乳	干し大根おにぎり・いりこ・お茶	南瓜ぜんざい・昆布・お茶	大豆の甘煮・果物・お茶	ねぎ焼き・するめ・お茶	

## 6月4日は虫歯予防デーです!

虫歯になりやすい乳幼児期は歯磨きをきちんとおこなう、フッ素を塗布するなど、さまざまな予防法がありますが、健康な歯を育てる基本は食生活です。



### ・甘いものを避ける

甘いものを多く買わないこと、自宅に多く持ち込まないことが大切です。日々の食生活が乱れていると、ちょっと歯を磨く程度では、効果はほとんどありません。

そして何よりも、市販のおやつに含まれている砂糖や食品添加物を多く摂取すると、歯だけでなく内臓や脳など、成長期の心身に悪影響を及ぼすことも...

### ・飲み物はお茶や水を食後に

乳酸飲料、果汁入り飲料、イオン飲料などを「体に良いから」と与えがちですが、大量の糖分が含まれているために、虫歯の原因になります。免疫力を下げたり、イライラするなど心身にトラブルを起こします。

また食後のお茶やブクブクうがいは虫歯予防に効果があります。食事中にお茶や水を出すと、食べものをかまないで流し込みをしてしまいます。食後に飲むようにしましょう。

参考 食べもの通信 6月号



煮てよし! 焼いてよし! 和えてよし!  
大活躍 モロッコ豆!!

今月はモロッコ豆を使った献立をたくさん入れています。くせがないのでどんな料理にも合います。すじがほとんどなくかたい部分を切るだけでよいので使いやすいですよ。さっとゆでて食感を残して和え物にしたり、卵とじなどの煮物にしたり、ソテーにしてもおいしいですよ。

## 保育園おすすめレシピ

魚のあっさり焼き (4人分) 6月27日の献立です!

- 魚(切り身) ... 4切れ
- しょうが... 少々  
(すりおろしたものを使う)
- ごま油... 小さじ1
- しょうゆ... 小さじ1
- 三温糖... 小さじ1/2
- 酒... 小さじ1/2
- みりん... 小さじ1/2
- 酢... 小さじ2



A

Aを混ぜ合わせ、魚を20分~30分つけてから魚に火が通るまで焼きます。

\*しょうがを入れることで魚の臭みがなくなりますよ!

\*照りが出るので見た目もおいしそうにでき食欲がわきます!