

# 6月の献立



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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>先月は暑いと思ったら、大雨で気温が下がったりと、気候の変化が激しく体調を崩し休む子どもの姿が多くみられました。</p> <p>先月は、こすもす組さんがさやえんどうの筋取りを行いました。次の日、煮物にしたのですが、普段なら食べにくいさやえんどうの煮物が、その日ばかりはお替りの行列ができていました。子どもたちが食材に触れることで特別な食べものとなり、食欲へとつながっていきました。</p>				<p>1 ごはん 煮魚 おからサラダ みそ汁</p>	<p>2 公開保育  ごはん みそ汁</p>
			<p>小倉サンドパン 昆布 牛乳</p>	<p>パン いりこ お茶</p>	
<p>4 ごはん 高野と野菜の煮物 もやしのソテー みそ汁</p>	<p>5 ごはん 焼き魚 煮豆 きゅうりスティック みそ汁</p>	<p>6 ごはん 鶏手羽元の照り煮 アラメの煮物 みそ汁</p>	<p>7 牛肉とアスパラの ちらし寿司 干し大根の煮物 ワカメスープ</p>	<p>8 ごはん 飛び魚のごま揚げ 五目豆 みそ汁</p>	<p>9 ワカメごはん みそ汁</p>
<p>ハリハリおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>おからピザ するめ お茶</p>	<p>みたらし団子 昆布 牛乳</p>	<p>人参おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>グリーンピース蒸しパン いりこ 牛乳</p>	<p>果物 昆布 お茶</p>
<p>11 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き キャベツと もやしの浸し みそ汁</p>	<p>12 グリーンピースごはん 焼き鯖と新玉葱の煮物 こんにゃく田楽 すまし汁</p>	<p>13 (こすもす組クッキング) ごはん 肉団子の真珠蒸し ワカメと レタスのサラダ 豆乳みそ汁</p>	<p>14 ごはん がんもと人参の煮物 じゃが芋の 梅おかか和え しじみ汁</p>	<p>15 すみれ組食事公開  お弁当の日</p>	<p>16 五目ごはん みそ汁</p>
<p>ごぼうの煮物 果物 お茶</p>	<p>アラメおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>きなこ団子 いりこ 牛乳</p>	<p>ごまじゃこおにぎり するめ お茶</p>	<p>大豆いりこ 野菜 お茶</p>	<p>パン するめ お茶</p>
<p>18 ごはん 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 茄子の煮物 みそ汁</p>	<p>19 ごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根と きゅうりの中華和え みそ汁</p>	<p>20 ワカメごはん 豆腐ステーキ 糸こんにゃくの炒め物 肉団子と春雨のスープ</p>	<p>21 ごはん 魚の竜田焼き きゅうりのごま和え そうめん汁</p>	<p>22 きつねうどん 糸昆布の炒め物 煮豆</p>	<p>23 チキンライス もやしのスープ</p>
<p>豆乳くず餅 昆布 牛乳</p>	<p>パン するめ 牛乳</p>	<p>梅じゃこおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>梅ヶ枝餅 いりこ 牛乳</p>	<p>焼きおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>果物 昆布 お茶</p>
<p>25 ごはん 麻婆豆腐 ごぼうの煮物 みそ汁</p>	<p>26 ごはん 鶏肉じゃが あらめの炒め物 みそ汁</p>	<p>27 ごはん 魚の甘酢あんかけ 南瓜の煮物 みそ汁</p>	<p>28 飛び魚のそぼろごはん 高野豆腐と大豆の煮物 マカロニサラダ みそ汁</p>	<p>29 ごはん 飛び魚の梅しそ揚げ もやしのナムル すまし汁</p>	<p>30 鮭ごはん みそ汁</p>
<p>納豆団子 昆布 お茶</p>	<p>青大豆おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>干し大根の煮物 するめ お茶</p>	<p>糸昆布のおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>マカロニきなこ 野菜 牛乳</p>	<p>パン するめ お茶</p>

## 大好きなお弁当

先月は、今年度はじめてのお弁当の日でした。朝、すみれ組のMちゃんが給食室をのぞいていたのでちょっとお話を・・・。

給食室：「今日お弁当もってきた？」  
Mちゃん：「うん。もってきたよ!!」  
給食室：「何もってきたの？」  
Mちゃん：「苺と～、人参と～、卵と～・・・。」  
給食室：「いっぱい入ってるね。」  
Mちゃん：「うん。Mいっぱい食べるもん。」



朝、お散歩へ出かける前の時間に楽しくお話しをしてくださいました。そして、お散歩から帰ってきたMちゃんが嬉しそうにお弁当を開けているのです。お弁当には本当に苺、人参、卵が入っていました。お弁当の日の子どもたちは朝から楽しみにしています。前日に「明日〇〇持ってくるよ!」と教えてくれる子もいます。保護者さんの心のこもったお弁当がみんな大好きです。

## 【お弁当の日のお願い】

- ・先月もお便りでお伝えしていましたが、お弁当の半分くらいの大きさの果物を持ってきている子どもさんが多く見られました。果物はなくてもかまいませんが入れる場合は、苺の大きさであれば大きいクラスでは2粒程度、小さいクラスでは1粒程度にしてください。
- ・キャラ弁は、栄養バランスが偏り作るのにも時間と手間がかかる反面、子どもはあまり喜びません。目で楽しむお弁当ではなく、子どもが食べられるお弁当にしてください。



## <お知らせ>

- ・ 2日(土) 公開保育 さくら組さんは笹巻きを作ります。
- ・ 13日(水) こすもす組クッキング
- ・ 15日(金) お弁当の日  
すみれ組以外のクラスはお弁当をお願いします。  
すみれ組食事公開  
沢山の参加をお待ちしています。