


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>今年は例年になく暑さを感じます。夏の猛暑を一段と心配にしているところですが、先月は食材に触れる機会が多く、竹の子の皮むき、さやえんどうの筋取、グリーンピース・そら豆の豆だしと、みんなで楽しみながら行いました。また、散歩先では、野イチゴを沢山見つけて食べたり、持ち帰りジャムにしておやつで味わいました。これから暑くなります。水分補給を細目にし、熱中症にならないよう過ごしていきたいと思ひます。</p> <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><お知らせ> ・8日(土) 公開保育 さくら組さんは笹巻きを作ります。 ・18日(火) お弁当の日 つくし組以外のクラスはお願いします。 つくし組食事公開 沢山の参加お待ちしております。</p>  </div>					1 五目ごはん みそ汁
3 ごはん マーボー豆腐 もやしとキャベツの みそ汁	4 ごはん 焼き魚 干し大根と春雨の みそ汁	5 ごはん 厚揚げステーキ きゅうりのごま和え 魚団子のみそ汁	6 ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 じゃが芋のおかか和え みそ汁	7 ごはん 真珠蒸し アラムの炒め物 とろろ汁	8 公開保育 きなこおはぎ 鶏肉と キャベツのスープ
梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	パン いりこ 牛乳	じゃが芋のグリル焼き するめ お茶	黒豆おにぎり 昆布 お茶	かぼちゃ餅 いりこ 牛乳	菓物 するめ お茶
10 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 煮豆 トマト すまし汁	11 ごはん がんもの中華煮 モロッコ豆の みそ汁	12 ごはん 煮魚 切り干し中華サラダ すまし汁	13 ごはん 高野豆腐の五目煮 糸昆布の炒め物 みそ汁	14 ごはん 飛び魚のごま揚げ もやしとアラムの みそ汁	15 ワカメうどん じゃが芋の煮物
青のりおにぎり 野菜 お茶	豆乳葛餅 昆布 お茶	どどめ大福 いりこ お茶	マカロニきなこ いりこ 牛乳	焼き海苔のおにぎり するめ お茶	パン 昆布 お茶
17 ごはん 焼き魚 キャベツの浸し すまし汁	お弁当の日 つくし組食事公開	19 飛び魚のそぼろごはん 厚揚げの煮物 干し大根の煮物 みそ汁	20 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 じゃが芋の青のり和え すまし汁	21 ごはん 豆腐ステーキ 糸昆布の炒め物 みそ汁	22 チキンライス もやしのスープ
アラムおにぎり 野菜 お茶	じゃが芋のおかか和え するめ お茶	大豆いりこ お茶	パン 昆布 牛乳	きな粉おはぎ するめ お茶	菓物 いりこ お茶
24 ごはん がんもと モロッコ豆の煮物 こんにゃくの ごまみそ炒め もずくスープ 干し大根のおにぎり 野菜 お茶	25 ワカメうどん かぼちゃの煮物 トマト	26 ごはん 飛び魚の梅しそ巻き きゅうりのナムル みそ汁	27 ごはん 豆腐ともやしの チャンプル アラムの煮物 みそ汁	28 ごはん 魚のみそ焼き 五目豆 すまし汁	29 鶏そぼろごはん すまし汁
	糸昆布のおにぎり するめ お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	おからじゃがボール いりこ 牛乳	きな粉おはぎ団子 するめ お茶	パン するめ お茶

保育園で大切にしていること

～和食中心の献立を基本に～



保育園では、1汁2菜を基本に和食を大切に給食を作っています。その特徴として、不足しがちな食材を意識して取り入れるようにしています。

○ごはん

低農薬米を、保育園で毎朝分づき米に精米して炊いています。大きいクラスはおやつにラップおにぎりをして食べています。

○魚

骨付きの魚を取り入れ、小さい頃から触れることを大切にしています。

○大豆製品(豆腐・おから・厚揚げ・高野豆腐・豆乳 など)

「畑の肉」と言われるように栄養満点。色々な献立に取り入れています。

○野菜

契約農家さんより毎朝、新鮮な野菜を仕入れ使っています。玉ねぎの皮むきなどのお手伝いもしています。

○海藻類(昆布・わかめ・あらめ・もずく など)

ごはん、煮物、炒め物、和え物、汁等何でも使えます。

煮る、焼く、蒸す、和えるなど、調理法はシンプルに、薄味で食材の味を引きだし味わえるように心がけています。健康的な食生活で子どもたちが毎日元気に遊び、成長していけるように見守っていこうと思ひます。

レシピ紹介 ～今が旬“飛び魚”を使って～



<飛び魚のごま揚げ> 2人分

飛び魚 2尾・ごま 少々
小麦粉 少々・油 適量
酒 大さじ1・しょうゆ 大さじ1



- ①飛び魚は3枚おろしにし、酒・醤油で下味をつける。
- ②皮面にごまをつけ、小麦粉をまぶす。
- ③180℃の油でカリッとなるまで揚げる。

<飛び魚の蒲焼き> 2人分

飛び魚 2尾・片栗粉 適量
油 大さじ3
みりん 大さじ3・酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ 3



- ①飛び魚は3枚におろし、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき、①の飛び魚を火が通るまで両面焼く。(皮面から先に焼く。)
- ③火が通ったら、酒・みりん・しょうゆを入れ、タレにからませる。