



6がつのこんだて



ようじ

八王子ひまわり保育園
2019.6.1

包丁や火を使わないお手伝い

好奇心が広がり食への興味も高まる時期は、大人のまねをして調理もやってみたくになります。ただし最初から包丁や火を使うのは危険です。まずは食材を「ちぎる」「まぜる」「つぶす」「まぶす」など、あそびの延長として楽しむことからはじめましょう。お手伝いをする際は手を良く洗い食中毒予防をしましょう。夏は枝豆のさやや、プチトマトのヘタを取る、茹でたかぼちゃをつぶすなどのチャレンジが最適です。保育園でもスジ取り、豆取りのお手伝いをしてもらっています



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
		今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 570Kcal 21.2g 19.3g			★都合により、一部メニューを変更する場合があります。	1 ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる みしょうかん ぶかしいも とうにゅう
3 こまつなごはん こうやどうふのあんかけ もやしのさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん あーもんととーすと ぎゅうにゅう	4 えだまめごはん かつおのごまみそあえ おくらのおかかあえ にらたまじる びわ きなこばん ぎゅうにゅう	5 ばたーろーる なすのみーとぐらたん ぶらいとぼと そらまめ きゃべつのかりーむすーぷ めろん ほっとけーき ぎゅうにゅう	6 つなとぐりんびーすのすばけていー たんどりーちきん こーるすろー ねぎとわかめのすーぷ みしょうかん ごへいもち むぎちゃ	7 えだまめかれー とりにくのれもんしょうゆやき まかろにさらだ すなっぶえんどう ぎゅうにゅう めろん ぶるーつよーぐると むぎちゃ	8 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまに こまつなのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
10 うめほしごはん ころっけ ひじきさらだ とまととかいわれのすーぷ みしょうかん つなこーんびぎ ぎゅうにゅう いりこ	11 きつねうどん しょうふうやき そらまめのぼととさらだ めろん どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	12 はんばーがー <small>すなっぶえんどうのなむるぶういため</small> こーんぼたーじゅ びわ きなこぼたもち むぎちゃ	13 あなごごはん しゅうまい わふうさらだ <small>あすばらとしんじゃがのようふうみそしる</small> みしょうかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	14 さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすまじる めろん ぎゅうにゅうもち とうにゅう	15 しらすごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
17 くらわっさん みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし みねすとろーね めろん よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	18 なっとうそぼろごはん きすのてんぷら もやしのかれーまよねーすあえ かぼちゃのみそしる びわ こーんまよとーすと ぎゅうにゅう ぶるーん	19 まーぼーどんぶり ぶたにくのこんにゃくいため あすばらのごまあえ わかめのすーぷ めろん しゅがーらすく ぎゅうにゅう	20 じゃーじゃーうどん ひじきつくね こんぶねーしょんさらだ わんたんすーぷ すいか おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	21 たいようおとまりかい <small>たいようとりにくのいために えだまめ だいがかいも</small> <small>おにぎり (ご家庭でご用意おねがいします)</small> <small>だいち・おおぞら ちきんばたーらいす</small> とりにくのいために えだまめ やさいすーぷ めろん <small>だいちおおぞら ちーすむしばん ぎゅうにゅう</small> <small>たいよう おせんべい ちゅーべつと</small>	22 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまに こまつなのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
24 ひやしうどん いそべやき だいがくじゃがいも すいか みたらしだんご むぎちゃ いりこ	25 いわのりごはん さわらのうめばたーしょうゆやき こーんあすばらばたーそてー すっきーにのみそしる めろん くりーむさんど ぎゅうにゅう	26 しょくぱん かれーちきん きゃべつさらだ くりーむしちゅー すいか いりこおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぶ	27 おたんじょうかい かれーらいす からあげ ぼととさらだ にくだんごすーぷ めろん よーぐるとぜりー むぎちゃ	28 ごはん もちごめむし しんじゃがときぬさやのいためもの もやしのみそしる めろん とうもろこし ぎゅうにゅう	29 ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのなむる とうふとわかめのみそしる めろん ぶかしいも とうにゅう	

今月のレシピ そら豆のポテトサラダ

- 【材料 家族約4人分】
- じゃが芋 中2個
 - そらまめ 8~10粒
 - しらす 15g
 - 豆乳 100g
 - ごま油 小さじ2
 - 塩 適量
- ①じゃが芋は皮をむいてサイコロ状に切り、茹でる。そら豆は茹でて皮をむいておくしらすはサッと湯通しする
 - ②茹でたじゃが芋に豆乳を入れ混ぜる(お好みでつぶしてもよい)
 - ③、②にしらす、そら豆を入れ、ごま油、塩で味を整えてできあがり



6がつのこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2019.6.1

包丁や火を使わないお手伝い

好奇心が広がり食への興味も高まる時期は、大人のまねをして調理もやってみたくになります。ただし最初から包丁や火を使うのは危険です。まずは食材を「ちぎる」「まぜる」「つぶす」「まぶす」など、あそびの延長として楽しむことからはじめましょう。お手伝いをする際は手を良く洗い食中毒予防をしましょう。夏は枝豆のさやや、プチトマトのヘタを取る、茹でたかぼちゃをつぶすなどのチャレンジが最適です。保育園でもスジ取り、豆取りのお手伝いをしてもらっています



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
		今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 486Kcal 18.0g 15.6g			★都合により、一部メニューを変更する場合があります。	1 ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる みしょうかん ぶかしいも とうにゅう
3 こまつなごはん こうやどうふのあんかけ もやしのさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん ちーすとーすと ぎゅうにゅう	4 えだまめごはん かつおのごまみそあえ おくらのおかかあえ にらたまじる びわ きなこばん ぎゅうにゅう	5 ばたーろーる なすのみーとぐらたん ふらいどぼと そらまめ きゃべつくりーむすーぷ めろん ほっとけーき ぎゅうにゅう	6 つなとぐりんびーすのすばげてい たんどりーちきん こーるすろー ねぎとわかめのすーぷ みしょうかん ごへいもち むぎちゃ	7 えだまめかれー とりにくのれもんしょうゆやき まかろにさらだ すなっぶんどう ぎゅうにゅう めろん こぎつねごはん むぎちゃ	8 ごはん とりにくのいために さつまいものあまに こまつなのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
10 ゆかりごはん ころっけ ひじきさらだ とまととかいわれのすーぷ みしょうかん つなこーんびぎ ぎゅうにゅう いりこ	11 きつねうどん しょうふうやき そらまめのぼととさらだ めろん ぶかしいも ぎゅうにゅう	12 ばたーろーる とうふはんぱーぐ すなっぶんどうのなむるふういため こーんぼたーじゅ びわ きなこぼたもち むぎちゃ	13 あなごごはん しゅうまい わふうさらだ あすばらとしんじゃがのようふうみそしる みしょうかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	14 さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすまじる めろん まかろにきなこ とうにゅう	15 しらすごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
17 くろわっさん みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし みねすとろーね めろん ほっとけーき ぎゅうにゅう	18 なっとうそぼろごはん きすのてんぷら もやしのかれーまよねーすあえ かぼちゃのみそしる びわ こーんまよとーすと ぎゅうにゅう ぷるーん	19 まーぼーどんぶり ぶたにくのこんにゃくいため あすばらのごまあえ わかめのすーぷ めろん しゅがーらすく ぎゅうにゅう	20 じゃーじゃーうどん ひじきつくね こんぶねーしょんさらだ わんたんすーぷ すいか むしばん ぎゅうにゅう	21 たいようおとまりかい ちきんばたーらいす とりにくのいために えだまめ やさいすーぷ めろん ちーすとむしばん ぎゅうにゅう	22 ごはん とりにくのいために さつまいものあまに こまつなのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう	
24 ひやしうどん いそべやき だいがくじゃがいも すいか わかめごはん むぎちゃ いりこ	25 いわのりごはん さわらのうめばたーしょうゆやき こーんあすばらばたーそてー すつきーにのみそしる めろん つなさんど ぎゅうにゅう	26 しょくぱん かれーちきん きゃべつさらだ くりーむしちゅー すいか いりこごはん むぎちゃ	27 ようじたんじょうかい かれーらいす からあげ ぼととさらだ にくだんごすーぷ めろん なっとうちゃーはん むぎちゃ	28 ごはん もちごめむし しんじゃがときぬさやのいためもの もやしのみそしる めろん とうもろこしごはん むぎちゃ	29 ごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのなむる とうふとわかめのみそしる めろん ぶかしいも とうにゅう	

今月のレシピ そら豆のポテトサラダ

【材料 家族約4人分】
 じゃが芋 中2個
 そらまめ 8~10粒
 しらす 15g
 豆乳 100g
 ごま油 小さじ2
 塩 適量

- ①じゃが芋は皮をむいてサイコロ状に切り、茹でる。そら豆は茹でて皮をむいておく
- ②茹でたじゃが芋に豆乳を入れ混ぜる(お好みでつぶしてもよい)
- ③、②にしらす、そら豆を入れ、ごま油、塩で味を整えてできあがり