

# 6月献立表

令和5年 宮津幼稚園

今月の地元産の食材は…米、トビウオ、カマス、煮干し、ちりめんじゃこ、ベーコン、ハム、卵、きゅうり、モロッコ豆、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、トマト、葉ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、赤たまねぎ、紅芋酢、みそなど

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



**5日(月)**  
じゃことゆいのチャーハン  
海藻サラダ  
鶏肉と春雨のスープ

カルシウムが豊富なじゃこと、旬のレタスが入ったチャーハンです。

**6日(火)**  
ごはん  
鶏肉のごまだれ焼き  
切干大根の酢の物  
けんちん汁

すりごまをたくさん使った、おいしいたれにつけました。

**7日(水)**  
マーボーひじき丼  
トマトの和風サラダ  
中華スープ

マーボー豆腐のアレンジどんぶりです。栄養たっぷりのひじきが入っています。

**8日(木)**  
ごはん  
卵のカレーカップ  
キャベツのごま和え  
じゃがいものみそ汁

ドライカレーの上に卵を落とし、蒸して作ります。

**9日(金)**  
ごはん  
トビウオと枝豆のふわふわ揚げ  
小松菜の塩昆布和え  
ベーコンとコーンのスープ

栗田漁業生産組合の漁師さんと海洋高校さんに協力していただき、地元の新鮮なトビウオのすり身を入れていただきます。

海洋高校生がさばいた魚！第一弾

**12日(月)**  
ごはん さくらんぼ  
新じゃごと  
モロッコ豆のそぼろ煮  
春雨の炒め物

モロッコ豆はさやが平べったい形をしていて、サイズが大きいのが特徴です。

**13日(火)**  
ごはん  
鶏肉と高野豆腐の揚げ煮  
のりのりほうれん草  
えのきのすまし汁

大人気メニューです。今回はほうれん草やキャベツを使います。

**14日(水)**  
コッパン  
鶏肉のバーベキューソースかけ  
コーンサラダ  
新たまねぎのスープ

宮津の農家さんが育てた新たまねぎを使います。

**15日(木)**  
ごはん  
サバの塩焼き  
きゅうりのおかか和え  
モロッコ豆のみそ汁

サバの脂には血液をサラサラにする働きがあるとされています。

**16日(金)**  
ごはん  
豚肉と厚揚げの中華煮  
鉄マンナムル  
ココア豆

野菜たっぷりの中華風サラダです。ひじきも入っています。

### みやづ食の日

**19日(月)**  
ごはん  
角切り肉とトマトのポトフ  
小松菜のソテー  
紅芋酢ゼリー

今月のみやづ食の日の食材は「トマト」と「お酢」です！

**20日(火)**  
ごはん  
カマスのピリ辛焼き  
きゅうりのおひたし  
油揚げのすまし汁

サワラにトウバンジャンなどのピリ辛ソースをつけて作ります。

**21日(水)**  
冷やし中華  
豚肉のごまだれ炒め  
さつまいもスティック

ハムとたっぷりの野菜をのせて、手作りのたれをかけていただきます。

**22日(木)**  
ごはん  
クリスピーチキン  
ドレッシングサラダ  
コンソメスープ

鶏肉にコーンフレークと大豆フレークをまぶして揚げます。

**23日(金)**  
トマトと大豆のカレー  
キャベツのコンソメ炒め  
メロン

トマト、大豆、豚肉、たまねぎ、じゃがいもが入ったカレーです。

**26日(月)**

ごはん  
酢豚  
春雨スープ  
果物(美生柑)

美生柑はみかんの種類の一つです。旬の遅いみかんなので、ちょうど食べごろです。

**27日(火)**  
ごはん  
鶏肉のアップル  
ジンジャーソースがけ  
ひじきのごまサラダ  
ミネストローネ

すりおろしたりんごとしょうがを使ったソースをかけます。

**28日(水)**  
ごはん  
トビウオのから揚げ  
香味ソース  
中華サラダ  
ごま坦々スープ

暑くなってきた時期に嬉しいピリ辛スープです。

**29日(木)**  
ごはん  
すき焼き風煮  
キャベツの酢の物  
米粉のオレンジケーキ

マーメイドをケーキの生地練り込みました。ふわっとオレンジの香りが広がります。

### 夏越の祓

**30日(金)**  
ごはん  
豚肉とキャベツのさっぱり炒め  
うすくず汁  
水無月

1年の残り半分の無病息災を祈念して食べる風習があります。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『鶏肉のマーマレード焼き』(4月24日のメニュー)

マーマレードの爽やかな香りとやさしい甘さが子どもたちに人気です！

### 【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉(50g) 4切
- ・酒 小さじ1
- ・マーマレード 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1弱

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒、マーマレード、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ② 200℃のオーブンで13分程度焼いたら出来上がり。



## 『いさざのすまし汁』(4月28日のメニュー)

丹後に春を告げる魚と言われているいさざを使ったすまし汁です！

### 【材料(4人分)】

- ・にんじん 20g
- ・玉ねぎ 1個
- ・えのき 20g
- ・油揚げ 1枚
- ・いさざ 6g
- ・葉ねぎ 少々
- ・だし汁 800g
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・食塩 少々

### 【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきは1/2にカットする。
- ② だしをとる(給食ではかつおとこんぶでだしをとっています)。
- ③ だしににんじん、玉ねぎ、えのき、油揚げを入れしばらく火にかけ、やわらかくなったらいさざ、ねぎを入れる。
- ④ うすくちしょうゆと食塩で味を整えて出来上がり。

