

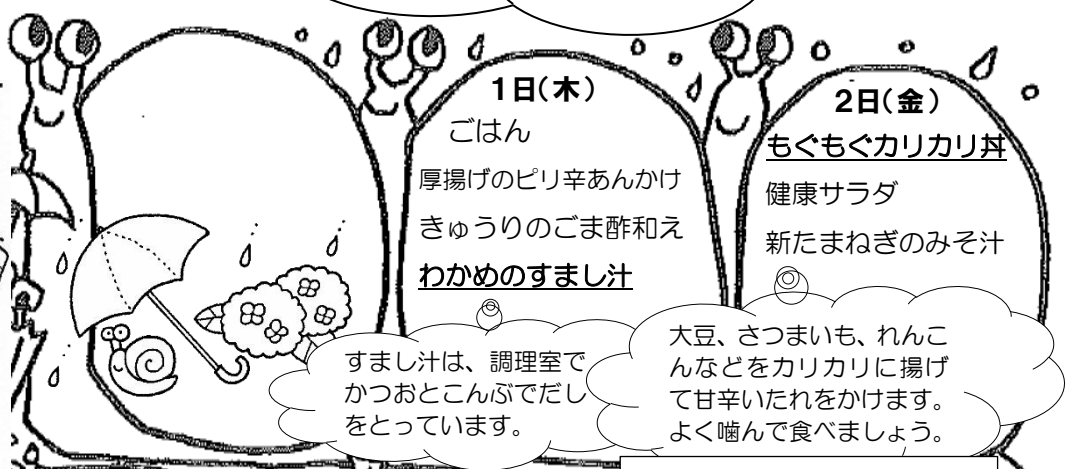
# 6月献立表

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。



1日(木)

ごはん  
厚揚げのピリ辛あんかけ  
きゅうりのごま酢和え  
わかめのすまし汁

すまし汁は、調理室でかつおとこんぶでだしをとっています。

2日(金)

もぐもぐカリカリ丼  
健康サラダ  
新たまねぎのみそ汁

大豆、さつまいも、れんこんなどをカリカリに揚げて甘辛いたれをかけます。よく噛んで食べましょう。

海洋高校生がさばいた魚！第一弾

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とんぶりです。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。

12日(月)

ごはん さくらんぼ  
新じゃがと  
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に練り込みました。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をかけ、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。

