



6月の献立



令和元年5月24日(金)  
あさひ幼稚園

### スナップエンドウの“すじ”をとろう！

5月半ば、プランターに植えていたスナップエンドウやそら豆が実り、ちょうど食べ頃になっていました。そこで、ゆり組さんが収穫し、食べてみることにしました。



スナップエンドウのすじを取ってみましょう！

私は得意だわ！

空まめの中は綿があるね！

難しいなあ…

お湯にお塩を少し入れます。

2、3分待ちます。

河田先生が味見…、茹であがってるよ！

さあ、お部屋で食べてみよう！



まだアツアツだね。

どんな味かしら？

すごくおいしいよ！



スナップエンドウのすじを真剣にとる子どもたち。1人に2つずつほどしかなかったため、もっとやってみたかったようです。ぜひ、ご家庭でも経験させてあげてください。きれいに取るコツは、先端からヘタへ向かって剥くことのようにです。

茹であがったアツアツを食べてみました。『ポリポリ』『パリパリ』と、スナップエンドウならではの食感も楽しめました。

畑やプランターに、夏野菜の苗も植えています。交代で水やりをしたり、生長を観察したりしています。



根っこがあるね。

たっぷりお水をあげよう！

ナスを植えるよ！

倒れないようにしっかり土をかけるよ。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での動き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
4	火	枝豆ごはん	さばの生姜しょうゆ焼き・即席漬け・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖	いりこ・塩昆布・さば・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	枝豆・生姜・キャベツ・人参・胡瓜・沢庵・玉葱・青ねぎ	311	168	9.5	380	1.2
5	水	新ごぼううどん	もやしとじゃこの和え物・厚揚げ五目煮	うどん・黒砂糖・純米酢・里芋・こんにゃく	刻みあげ・だし割り・出し昆布・ちりめん・厚揚げ	ごぼう・玉葱・人参・大根・青ねぎ・太もやし・胡瓜・いんげん	253	9.8	5.9	394	1.4
6	木	鮭ごはん	ゆかり納豆・高野豆腐の煮物・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・こんにゃく・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・鮭ほくし・納豆・高野・あげ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	キャベツ・人参・胡瓜・ゆかり・椎茸・いんげん・玉葱・ごぼう・青ねぎ	279	13.2	6.3	426	1.2
7	金	わかめご飯	かぼちゃ納豆・切干大根の煮物・新たまスープ	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・ごま油・じゃがいも	いりこ・炊きこみゆめ・納豆・あつあげ・出し昆布・だし割り	かぼちゃ・切干大根・人参・椎茸・小松菜・玉ねぎ・青ねぎ	280	10.3	6.8	44.7	1.1
10	月	たくあんご飯	梅納豆・厚揚げのカレー煮・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・黒砂糖・加フルー・片栗粉	いりこ・かつお節・納豆・厚揚げ・わかめ・出し昆布	かか沢庵・キャベツ・人参・玉葱・いんげん・しめじ・みつば・梅	257	10.6	5.8	40.9	1.7
11	火	人参ごはん	あじの照り焼き・春雨サラダ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・春雨・ゴマ・純米酢・ごま油・里芋	いりこ・あげ・あじ・出し昆布・だし割り・味噌	人参・キャベツ・トマト・胡瓜・玉葱・太もやし・青ねぎ	279	14.5	4.2	45.6	1.0
13	木	もち麦ごはん	夏野菜カレー・オクラ納豆・冷凍みかん	発芽玄米・加フルー・長芋	もちむぎ・いりこ・大豆ミンチ・納豆・削りぶし	玉葱・人参・ニン・茄子・トト水煮・にんにく・グリーンパウ・オクラ・なめこ・冷凍みかん	317	9.3	7.7	53.4	1.5
14	金	五目ごはん	トマト納豆・炒り豆腐・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・大豆ミンチ・あげ・納豆・ちりめん・豆腐・出し昆布・だし割り・味噌	人参・ニン・トマト・キャベツ・胡瓜・玉葱・椎茸・いんげん・太もやし・なめこ・青ねぎ	260	11.5	4.4	44.7	0.7
17	月	豆ごはん	麻婆豆腐・ツナサラダ・春雨スープ	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・純米酢・オリーブ油・春雨・じゃがいも・ごま油	いりこ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・ガフルー・出し昆布	グリーンパウ・水煮ワケ・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・ニン	274	11.1	5.1	46.1	1.7
18	火	ゆかりごはん	さけの塩麹焼き・フレンチサラダ・味噌汁	発芽玄米・塩麹・純米酢・オリーブ油・黒砂糖	いりこ・秋鮭・出し昆布・だし割り・味噌	ゆかり・キャベツ・胡瓜・ニン・人参・玉葱・大根・ごぼう・青ねぎ	290	14.1	8.1	38.7	1.2
19	水	カレー南蛮うどん	ジャーマンポト・はりはり漬	うどん・加フルー・片栗粉・じゃがいも・ゴマ・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・だし割り・出し昆布・ガフルー	玉葱・人参・椎茸・しめじ・ごぼう・トト水煮・ニン・ピーマン・切干大根・胡瓜	316	8.7	6.2	56.7	2.1
20	木	じゃこご飯	たくあん納豆・じゃがいも・うま煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・里芋	いりこ・ちりめん・納豆・かつお節・縮厚揚げ・あげ・味噌・出し昆布・だし割り	キャベツ・人参・かか沢庵・水煮ワケ・枝豆・玉葱・青ねぎ	280	11.6	5.0	47.8	1.0
21	金	ツナご飯	納豆・炒り卵の花・味噌汁	発芽玄米・長芋・黒砂糖	いりこ・ガフルー・納豆・削りぶし・おから・あげ・出し昆布・だし割り・味噌	人参・オクラ・なめこ・ごぼう・椎茸・枝豆・玉葱・茄子・青ねぎ	266	11.6	4.4	45.3	0.7
24	月	ピラフ	さつまいも小豆煮・にんじん納豆・ココロスープ	発芽玄米・オリーブ油・さつまいも・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・ガフルー・ゆであずき・納豆・出し昆布・だし割り	ニン・グリーンパウ・にんにく・パセリ粉・人参・胡瓜・玉葱・ズッキーナ	302	10.0	3.3	58.5	0.8
25	火	もち麦ごはん	鱈の葱焼き・コーン甘酢あえ・すまし汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢	もちむぎ・いりこ・オクラ・わかめ・出し昆布	青ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参・ニン・玉葱・えのき豆	283	16.1	6.2	39.8	1.3
26	水	味噌うどん	豆乳ごまドレッシングサラダ・じゃが芋おひたし	うどん・里芋・オリーブ油・純米酢・ゴマ・黒砂糖・じゃがいも	あげ・備前味噌・だし割り・出し昆布・豆乳・青のり粉	玉葱・椎茸・人参・大根・ごぼう・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・ニン	248	7.8	5.8	44.3	1.9
27	木	うめごはん	かぼちゃ納豆・切干大根の煮物・オクラ味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖	いりこ・納豆・もめん厚揚げ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	かぼちゃ・切干大根・人参・椎茸・いんげん・玉葱・キャベツ・オクラ・梅	260	10.2	3.9	49.1	1.3
28	金	とうもろこしごはん	しらす納豆・ひじき五目煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・里芋	いりこ・塩昆布・納豆・しらす干し・芽ヒジキ・厚揚げ・だし割り・あげ・出し昆布	ニン・人参・キャベツ・玉葱・いんげん・ごぼう・青ねぎ	309	13.0	6.9	48.8	0.8