

6月献立表



6/13(木):雨の日会食
6/20(金):おたのしみ弁当

月	火	水	木	金	土
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	7
2 白飯 さつま揚げの金平炒め いかとわかめの梅和え 味噌スープ 果物 鉄分クッキー・牛乳	3 白飯 鰯の南蛮漬け ちくわと青菜のごまよごし 豆乳味噌汁 ひじきと桜エビのおにぎり(手作り)	4 白飯 鶏肉の酢しょうゆ煮 ナポリタンパンネ けんちん汁 ほろほろ焼き・牛乳	5 白飯 肉じゃが 煮干し かにかまとゆで卵のサラダ 薄揚げの味噌汁 はちみつレモン蒸しパン(手作り)	6 白飯 かれのいカレーソース 焼き 五目白和え 中華風コーンスープ ごま玄米せんべい・牛乳	親子運動会
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	14
9 白飯 五目野菜ビーフン 華風和え ヨーグルト 厚揚げと大根の味噌汁 梅とツナのおにぎり(手作り)	10 白飯 さわらのおろし煮 シルバーサラダ 洋風のっぺい汁 ポン米バー・お茶	11 白飯 ぼりぼり小魚 新じゃがコロッケ 海藻の酢の物 キャベツの味噌汁 古代米せんべい・牛乳	12 白飯 すき焼き煮 切り干し大根のナムル 春雨中華スープ ビスケット・お茶	13 雨の日会食	半日奉仕
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	21
16 白飯 チキンカレー コールスローサラダ オレンジ エビ玄米せんべい・牛乳	17 白飯 鶏ささみシーフード炒め ポテトサラダ うどん入りお吸い物 ごまかりんとう(手作り)・お茶	18 白飯 赤魚の煮つけ バンバンジー 豚汁 ヨーグルト 渚あられ・牛乳	19 白飯 鮭の冷製チーズソース 薄揚げともやしのアーモ ンド和え なめこの味噌汁 銀シャリせんべい・お茶	20 お楽しみ弁当	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	28
23 白飯 カジキの中華風唐揚げ じゃが鶏のしゃきしゃき 炒め ワンタンスープ ピースおにぎり(手作り)・お茶	24 白飯 果物 鶏肉のブレゼー カテージチーズのサラダ みょうがと豆腐の味噌汁 芋けんぴ・牛乳	25 白飯 焼き鯖 きゅうりの梅漬け 打ち豆の昆布煮 ミネストローネ ぴよっちクッキー・牛乳	26 白飯 煮干し 夏野菜麻婆豆腐 カクテルサラダ じゃが芋の味噌汁 おかき・お茶	27 白飯 スパニッシュオムレツ ひじきと錦糸卵の酢の 物 若竹汁 からっとおから・牛乳	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳					
30 ゆかりごはん 冷やし中華 ごぼうのしぐれ煮 よもぎ蒸しパン(手作り)・牛乳					

先月のおすすめ献立レシピ

<切り干し大根の胡麻マヨサラダ>

<材料>ベーコン(ハムでも)、オリーブ油、切り干し大根
ひじき、きゅうり、コーン A:マヨネーズ、すりごま、しょうゆ

- ① ベーコンをオリーブ油で炒める
- ② 切り干し大根とひじきを戻してゆでてしぼる
- ③ きゅうりは千切りにして、①~③をAで和える



切り干し大根は天日干しで栄養化が凝縮されるため、カルシウム、鉄分、ビタミンB群がたっぷり♪
胡麻マヨネーズで洋風味にすると、煮物が苦手な子もすすむ一品になりますよ♪

