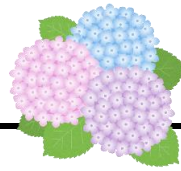


令和5年

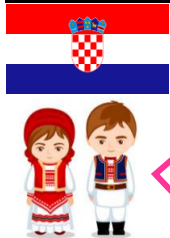


予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	木	厚揚げの中華炒め 野菜のじゃこ和え ハムと小松菜のスープ メロン 	フルーツヨーグルト
2	金	豚肉のマーマレード焼き かみかみ和え えのきの味噌汁 キウイ	パンせんべい
3	土	ハヤシライス ゆで卵 バナナ	ウインナーロール
5	月	鶏肉の甘辛焼き 野菜の酢の物 トマト入り味噌汁 オレンジ	枝豆入り蒸しパン
6	火	玄米パン ポークビーンズ オクラ ししゃも オニオンスープ バナナ	竹輪の磯辺揚げ
7	水	華風卵焼き キャベツのレモン和え 豆腐の味噌汁 すいか	パインゼリー 
8	木	魚の梅しそ焼き オクラとコーンのマヨ和え 豚汁風味味噌汁 オレンジ	おからスコーン
9	金	かしわとコーンの炒め物 粉ふき芋 トマト もやしの味噌汁 バナナ	ほろほろクッキー
10	土	お好み焼き 菜飯おにぎり おふのすまし汁 キウイ	クラッカーサンド
12	月	彩りカレー 野菜の和え物 チーズ メロン	ストーンクッキー
13	火	豆乳パン 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜炒め レタス入り中華スープ 生パイン	ゆかりおにぎり
14	水	魚の照り焼き 三色ピーマンのおかか和え オクラ 豆腐のすまし汁 キウイ 	牛乳もち
15	木	ユーリンチー 粉ふき芋と枝豆のゆかり和え 洋風かきたま汁 オレンジ	ぶどうゼリー
16	金	麻婆豆腐 焼き南瓜 かえり炒め もずくスープ パイン缶	みかん蒸しパン
17	土	ホットドック風サンド コンソメスープ バナナ	おさかなせんべい
19	月	鮭の塩焼き 切干大根の煮付け じゃが芋の味噌汁 オレンジ	あじさいゼリー
20	火	レバーの甘辛煮 枝豆入りホクホクサラダ 卵入り味噌汁 メロン	フライドポテト
21	水	ごぼうと大葉の和風つくね チャプチェ オクラ入り味噌汁 キウイ 	マカロニあべかわ
22	木	凍り豆腐のオランダ煮 大豆入り煮昆布 トマトスープ すいか	オレンジ風味フレンチトースト
23	金	魚のキャロット焼き もやしナムル 厚揚げの味噌汁 オレンジ	カントリークッキー
24	土	タコライス コーン入スープ バナナ 	マシュマロサンド
26	月	牛丼 ドレッシングサラダ わかめの味噌汁 みかん缶	おふラスク
27	火	豚じゃが ねばねばサラダ 茄子の味噌汁 メロン	フルーツゼリー
28	水	枝豆入りまさご揚げ ごまじゃこサラダ ごぼう入り味噌汁 キウイ	ミルククリームパン
29	木	塩パン チェヴァプチチ ひじきとチーズの和え物 オクラ入スープ 生パイン	レモンカップケーキ
30	金	魚のねぎ味噌焼き 人参の甘煮 トマト かきたま汁 オレンジ	とうもろこし 



今月の世界の料理

★クロアチア★

29日(木)

チェヴァプチチ

(俵型ハンバーグ)

今月の地産地消

21日(水)

大葉を使用します

6月の行事



4日(日) 虫歯予防デー

皆さんはよく噛んで食事をしていますか？よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て、消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になります。

保育園では2日の給食にかみかみ和え、おやつにパンせんべいを提供します。

16日(金) 和菓子の日

「嘉祥(かしょう)の日」に由来する和菓子の記念日で嘉祥(おめでたいしるし)につながる和菓子が売り出されます。平安時代に6月16日に16個の嘉祥菓子を供えて疫病よけをしていたことから、「嘉祥の日」に行事をするようになりました。

今月のおすすめレシピ

オクラとコーンのマヨ和え

8日(木)

献立

●材料●(4人分)

人参…半分
オクラ…1ネット
胡瓜…1本
コーン…1缶
薄口醤油…小さじ1/2
マヨネーズ…大さじ1
ゴマ…少々

●作り方●

①人参、胡瓜は千切りにしてゆでる。ゆでたらよく絞る。
②オクラは、塩で下処理をして薄く輪切りにする。
③コーンを缶から出す。
④すべての野菜をまとめてマヨネーズ、醤油、ごまを入れて出来上がり。