

令和6年

6月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(土)	ビビンバ わかめスープ オレンジ	プリン
2(日)		
3(月)	ココロ麻婆豆腐 マカロニサラダ トマト キウイ	米っココアマフィン
4(火)	魚の南蛮漬け 胡瓜の昆布茶和え パイン	※かみかみライス
5(水)	チーズ入り卵焼き ひじきの煮物 粉吹き芋 味噌汁 メロン	ぶどうゼリー
6(木)	切干大根のがんもどき 納豆と塩昆布のサラダ トマト バナナ	チーズ蒸しパン
7(金)	魚のムニエルタルタルソース 野菜のレモン醤油和え オレンジ	じゃが丸くん
8(土)	焼きそば バナナ	チーズ・クッキー
9(日)		
10(月)	中華風卵焼き ツナとわかめのさっと煮 ※ししゃも パイン	人参ジャムサンド
11(火)	ハンバーグ ごまじゃこサラダ トマト キウイ	ツナコーンチーズごはん
12(水)	鮭の塩焼き 中華風酢の物 人参の甘煮 味噌汁 オレンジ	※野菜ポッキー
13(木)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ スティック胡瓜 メロン	チョコチップスコーン
14(金)	コーン入り豆乳卵スープ ※切昆布の当座煮 ソーセージ炒め バナナ (ミルクパン)	★やせうま
15(土)	肉うどん オレンジ	ヨーグルト
16(日)		
17(月)	魚の梅しそ焼き わかめと胡瓜の酢の物 南瓜の甘煮 キウイ	クロックムッシュ
18(火)	かに玉 金平ごぼう ウィンナー メロン	フルーツヨーグルト
19(水)	鮭のマヨネーズ焼き キャベツと竹輪のセサミソース ※煮昆布 パイン	かたつむりクッキー
20(木)	コロッケ 野菜のゆかり和え レタス バナナ	ウィンナーロール
21(金)	花シュウマイ もやしのナムル ベジタブルスープ オレンジ (コッパン)	※かえりスナック
22(土)	チャーハン コンソメスープ バナナ	バームクーヘン
23(日)		
24(月)	魚のホイル焼き 新ごぼうのサラダ トマト オレンジ	豆乳もち
25(火)	チリコンカン ひじきの華風和え สปาゲティ キウイ	黄粉まんじゅう
26(水)	◎キーマカレー グリーンサラダ ナン ヨーグルト	ショートケーキ
27(木)	豚肉とキャベツの味噌炒め 青菜のおかか和え チーズ パイン	※ごぼうスティック
28(金)	炒り卵の中華風あんかけ チャイニーズトマトサラダ 中華スープ バナナ (豆乳パン)	スキムクッキー
29(土)	ナポリタンスパゲティー メロン	ゼリー
30(日)		

<一口メモ> ◎バースデーランチ(キーマカレー) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

※今月は虫歯予防デーにちなんで毎週火曜日のおやつにめざしがつきます。

よく噛む事は、唾液がたくさん出て虫歯を防ぐ事につながります。



鮭のマヨネーズ焼き

～材料～ (4人分)

鮭4切れ 玉ねぎ1/4個 えのき1/4袋 赤パプリカ1/6個
コーンクリーム缶大さじ2 マヨネーズ大さじ1 粉チーズ少々

～作り方～

- ①鮭に塩をふり、鉄板に並べる。
- ②玉ねぎを薄切り、えのきは1cmに切り、赤パプリカを千切りにして、鍋に油を熱し炒める。
- ③②の水気を切って、コーンクリーム缶とマヨネーズ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④鮭に③をのせて、オーブン180℃で15分ほど焼き、火が通ったら出来上がり。

豆乳もち

～材料～ (4人分)

豆乳 200ml 片栗粉30g 砂糖 12g
きな粉 20g 砂糖20g 塩少々

～作り方～

- ①鍋に豆乳・片栗粉・砂糖を入れて混ぜる。
- ②中火で熱し、とろみがつくまで混ぜる。弱火にして、餅のようになるまで再び混ぜる。
- ③バットにきな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせる。
- ④②をスプーンですくって③に落とし、きな粉をからめて出来上がり。

※牛乳でもおいしく作れます♪

