

6月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	おやつ	
1	土	麺	おにぎり 焼きそば かに玉スープ フルーツ	牛乳	スイートポテト
3	月	汁	ごはん ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	ホットケーキ
4	火	揚	ごはん 魚の南蛮 納豆和え 味噌汁	牛乳	フルーツ白玉
5	水	焼	ごはん ポークピカタ 三色金平 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
6	木	揚	ごはん からあげ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳	黒糖蒸しパン
7	金	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 春雨酢の物 味噌汁	牛乳	じゃがいももち
8	土	パン	ホットドッグ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳	わらびもち
10	月	炒	ごはん 豚肉の味噌炒め きゅうりとハムのごま酢 すまし汁	牛乳	たまごサンド
11	火	揚	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんサラダ かきたま汁 フルーツ	牛乳	ごまクッキー
12	水	焼	ごはん 照り焼きチキン マセドアンサラダ 味噌汁	牛乳	おはぎ
13	木	汁	ごはん 夏野菜カレー 人参金平 フルーツヨーグルト	牛乳	人参蒸しパン
14	金	煮	ごはん 煮魚 甘酢和え のっぺ汁	牛乳	フライドポテト
15	土	麺	おにぎり 肉うどん フルーツ	牛乳	かぼちゃのスコーン
17	月	煮	ごはん 鶏肉の旨煮 五色なます 味噌汁	牛乳	みるくもち
18	火	焼	ごはん 魚のあんかけ ひじきサラダ かきたま汁	牛乳	さつまいも蒸しパン
19	水	麺	ごはん ラーメン 五目大豆 フルーツ	牛乳	ケーキサレ
20	木	焼	ごはん 魚の塩焼き キャベツの味噌マヨ和え かみなり汁	牛乳	シフォンケーキ
21	金	揚	きびごはん おくらのメンチカツ 南瓜の煮物 味噌汁	牛乳	フルーツヨーグルト
22	土	麺	中華丼 高野豆腐の卵とじ ワンタンスープ	牛乳	ツナサンド
24	月	丼	おにぎり スパゲティーナポリタン コンソメスープ フルーツ	牛乳	かぼちゃ団子
25	火	焼	☆麦ごはん さつま揚げ ばんさんす 味噌汁 フルーツ	牛乳	パウンドケーキ
26	水	煮	ごはん チキンのトマト煮 ボイルサラダ 味噌汁	牛乳	蒸しパン
27	木	煮	ごはん 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 春雨スープ	牛乳	クッキー
28	金	揚	ごはん きびなごのフライ 炒り豆腐 味噌汁	牛乳	あんこかし
29	土	麺	おにぎり カレーうどん フルーツ	牛乳	甘辛団子

☆はお誕生会メニューです。

※保育園でも人気のシフォンケーキのレシピです！！ぜひお家でも作ってみてください☆

【材料(1台分)】

【作り方】

- 卵黄(3個) ①オーブンを170℃に予熱しておく。
 砂糖(30) ②卵は卵黄と卵白でそれぞれ泡立てしておく。
 サラダ油(60) ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 薄力粉(80) ④泡立てた卵黄の中に卵白を3回に分けてきるように混ぜる。
ベーキングパウダー(小3/4) ⑤最後に大きいボールに入れて卵と粉類を一緒にする。
 卵白(3個) ※この時もボールを回しながら切るように混ぜる。
 砂糖(50) ⑥シフォン型に流し空気をぬく。
 ⑦170℃20分で焼き、焼き上がったらすかさまに冷ます。

