


H29年6月

献立表

このみ坂保育園

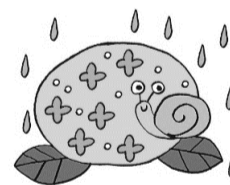
| 日 | 曜 | 種 | 献立 | 3時のおやつ |
|----|---|---|--------------------------------|--------------|
| 1 | 木 | 焼 | ごはん 松風焼き 甘酢和え みそ汁 | 牛乳 いちごゼリー |
| 2 | 金 | 煮 | ごはん 魚の味噌煮 ジャがいもと鶏肉の煮物 すまし汁 | 牛乳 クッキー |
| 3 | 土 | 揚 | ごはん からあげ サラダ みそ汁 | 牛乳 ココア蒸しパン |
| 5 | 月 | 炒 | ごはん 青椒肉絲 ビーフンサラダ スープ | 牛乳 かみかみいりこ |
| 6 | 火 | 焼 | ごはん 魚の照り焼き 和風和え みそ汁 | 牛乳 ドーナツ |
| 7 | 水 | 焼 | ごはん タンドリーチキン ナムル みそ汁 | 牛乳 バナナカップケーキ |
| 8 | 木 | 揚 | ごはん 魚のフライ 切干大根煮 みそ汁 | 牛乳 お麩ラスク |
| 9 | 金 | 煮 | ごはん すき焼き風煮 さっぱり和え みそ汁 | 牛乳 マドレーヌ |
| 10 | 土 | 麺 | おにぎり 冷やし中華 スイカ | 牛乳 ホットケーキ |
| 12 | 月 | 焼 | ごはん 魚のムニエル ばんさんす みそ汁 | 牛乳 コーンマヨトースト |
| 13 | 火 | 揚 | ごはん チキンカツ キャベツのおかか和え みそ汁 | 牛乳 フルーツヨーグルト |
| 14 | 水 | 焼 | ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 | 牛乳 りんごゼリー |
| 15 | 木 | 汁 | カレーライス 酢の物 スープ 果物 | 牛乳 きなこマカロニ |
| 16 | 金 | 焼 | ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 大根サラダ すまし汁 | 牛乳 黒糖蒸しパン |
| 17 | 土 | | 保育参観&親子遠足 | |
| 19 | 月 | 煮 | ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁 | 牛乳 もちもちポテト |
| 20 | 火 | 揚 | ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃ煮 みそ汁 | 牛乳 お菓子 |
| 21 | 水 | 丼 | こんにゃくそばろ丼 きゅうりとハムの胡麻酢和え みそ汁 果物 | 牛乳 ホットケーキ |
| 22 | 木 | 煮 | ごはん 煮魚 納豆和え 具だくさんみそ汁 | 牛乳 プリン |
| 23 | 金 | 焼 | ごはん ピザ風ハンバーグ ツナサラダ スープ | 牛乳 オレンジゼリー |
| 24 | 土 | 煮 | ごはん ミートボール サラダ スープ | 牛乳 フレンチトースト |
| 26 | 月 | 焼 | ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそ汁 | 牛乳 わらびもち |
| 27 | 火 | 揚 | ごはん 魚のすり身揚げ かみかみ和え みそ汁 | 牛乳 あじさいゼリー |
| 28 | 水 | 汁 | ごはん 肉団子スープ ちくわの磯部揚げ 果物 | 牛乳 シュガートースト |
| 29 | 木 | 焼 | ごはん 魚の塩焼き スタミナサラダ そうめん汁 | 牛乳 アメリカンドック |
| 30 | 金 | 煮 | ごはん 鶏肉のトマト煮 コーンフレークサラダ スープ | 牛乳 チーズ蒸しパン |

、お誕生会メニューです。



6月4日は虫歯予防デー！

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。よく噛むと歯の病気・肥満の予防、脳の活性化、消化を助ける・味覚の発達などの効果があります。おうちでもよく噛んで丈夫な歯をつくりましょう☆
※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。



～ピザ風ハンバーグ～（1人分） 1人分で 238kcal

- | | | |
|-----------|-----|-------------------------------|
| 材料：合挽肉 | 60g | ・作り方 |
| 木綿豆腐 | 10g | ①木綿豆腐は水切りをする。水切り後、プロセッサーにかける。 |
| 玉ねぎ | 15g | ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにして、 |
| にんじん | 5g | その後炒めて粗熱をとっておく。 |
| ピーマン | 5g | ③合挽肉に、①、②、コーン、卵、パン粉、塩コショウを加え |
| コーン | 5g | よくこねる。 |
| 卵 | 10g | ④お好みの型に整えて、フライパンで両面を焼いて |
| パン粉・塩コショウ | | ピザソース・スライスしたゆで卵、とろけるチーズをのせて |
| ピザソース | 3g | 蓋をして中まで火がとおれば完成！ |

★ゆで卵・とろけるチーズ

