

## 6月

## 献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	おやつ
1	金	揚	ごはん ちぎり揚げのケチャップ煮 棒棒鶏 味噌汁（じゃが芋）	牛乳 ゼリー
2	土	麺	ナポリタン スープ フルーツ	牛乳 フライドポテト
4	月	揚	ごはん カツとし 胡瓜とハムのごま酢 味噌汁（なす）	牛乳 じゃがバター
5	火	麺	ごはん 冷やし中華 南瓜のいとこ煮 くだもの	牛乳 きなこおはぎ
6	水	揚	ごはん 手作りがんも キャベツの博多蒸し 味噌汁（おくら）	牛乳 ミルクもち
7	木	焼	ごはん ハンバーグピザ リボンサラダ 豆乳スープ	牛乳 南瓜プリン
8	金	煮	ごはん 魚の煮つけ 切干大根のサラダ けんちん汁	牛乳 ごぼうチップ
9	土	焼	ビーフン スープ フルーツ	牛乳 ロール揚げパン
11	月	煮	ごはん ロールキャベツ ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 じゃこのかりんとう
12	火	煮	ごはん いわしの梅煮 もやしとハムの和えもの 味噌汁（なす）	牛乳 オレンジゼリー
13	水	揚	ごはん チキンカツ 胡瓜の酢の物 味噌汁（南瓜）	牛乳 いちごアイス
14	木	焼	ごはん チンジャオロースー 海苔だれ冷奴 トマト卵のスープ	牛乳 お芋蒸しパン
15	金	焼	味噌豚丼 ざぜん豆 中華スープ くだもの	牛乳 人参スティック
16	土	麺	肉うどん フルーツ	牛乳 きび砂糖クッキー
18	月	焼	ごはん 照り焼きチキン スパゲッティサラダ 人参スープ	牛乳 きなこ棒
19	火	焼	ごはん ポークピカタ じゃが芋の金平 味噌汁（豆腐）	牛乳 ごはんせんべい
20	水	麺	ひじきおにぎり そうめん からあげ くだもの	牛乳 アメリカンドッグ
21	木	煮	ごはん マーボーなす 甘酢和え 味噌汁（南瓜）	牛乳 フルーツ寒
22	金	揚	ごはん 鱈のせんべい揚げ さつま芋のレモン煮 豆腐とえのきのスープ	牛乳 ドーナツ
23	土	麺	にゅうめん フルーツ	牛乳 シャーベット
25	月	焼	ごはん 鮭のトマト焼き チャプチェ 海苔のスープ	牛乳 人参ケーキ
26	火	蒸	ドックパン 手作りソーセージ 南瓜ポターージュ くだもの	牛乳 じゃことアーモンドのクッキー
27	水	煮	ごはん 夏野菜の煮物 そうめんサラダ 味噌汁（豆腐）	牛乳 じゃこと大豆の揚げ煮
28	木	煮	ポークカレー ピクルスサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 スコーン
29	金	揚	ごはん チキン南蛮 切干大根炒り煮 わかめスープ	牛乳 あじさいゼリー
30	土	麺	団子汁 フルーツ	牛乳 マーブルケーキ

## ☆おやつ役割



乳幼児期は胃が小さく、消化機能も未熟です。3度の食事だけで必要なエネルギーをとることは難しいので、おやつは食事の一部とします。今月の簡単にできるおやつを紹介します。是非、お家で作ってみてください！！

## ◎材料◎ 【ごぼうチップの作り方（1人分）】

- ごぼう(5g) ①ごぼうの皮をむく。斜めにスライスし酢水に10分くらいつける。  
 薄力粉(少々) ②ザルにかえてキッチンペーパーでしっかり水気をきる。  
 塩こしょう ③薄力粉を薄くまぶす。170℃の油で浮き上がるまで揚げる。  
 揚げ油 ④好みて熱いうちに塩コショウをふり混ぜる。

