

令和2年



予定献立表



滝尾保育園

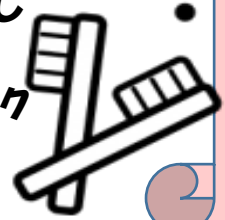
日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	ニラ豚 じゃが芋の味噌汁 ししゃも キウイ	フレンチトースト
2	火	鮭の塩焼き 南瓜の味噌汁 アスパラ炒め バナナ	みたらし団子
3	水	豆腐とエビのケチャップ煮 ハムと小松菜のスープ チーズ 生パン	マシュマロサンド
4	木	レーズンパン 玄米フレークチキン レタスの味噌汁 切り干し大根の酢物 オレンジ	マカロニスナック
5	金	魚のカレームニエル コンソメスープ 大豆入り煮昆布 キウイ	ちんすこう
6	土	お好み焼き 豆腐の味噌汁 バナナ	カルピスゼリー
8	月	ねぎ入り玉子焼き マカロニスープ キャベツのおかか和え メロン	フロランタン
9	火	豆腐の五目炒め 小松菜の味噌汁 焼き南瓜 キウイ	おふラスク
10	水	野菜カレー トマトと胡瓜のサラダ ゆで卵 バナナ	焼きビーフン
11	木	ロールパン 魚の照り焼き キャベツの味噌汁 春雨の酢物 パイン缶	梅じゃこおにぎり
12	金	豚肉のBBQソース わかめの味噌汁 野菜のレモン醤油和え オレンジ	ほうれん草蒸しパン
13	土	茄子とトマトのミートスパゲティ かき玉スープ バナナ	ウインナーロール
15	月	大豆入りひじきの油炒め すまし汁 粉ふき芋 キウイ	レーズンバー
16	火	丸パン 魚のフライ レタス入り中華スープ コーンサラダ オレンジ	フルーツヨーグルト
17	水	南瓜入り玉子焼き オクラの味噌汁 野菜のごま和え メロン	フライドポテト
18	木	魚のねぎみそ焼き ポテトスープ 肉と野菜の金平 生パン	ジャムサンド
19	金	ハヤシライス ポテトサラダ うずら卵の煮付け キウイ	あんこクッキー
20	土	トリニラ丼 すまし汁 バナナ	やせうま
22	月	鶏のから揚げ 洋風かきたま汁 春雨のチャプチェ オレンジ	ほろほろクッキー
23	火	魚の煮付け トマトのスープ ごまじゃこサラダ キウイ	とうもろこし
24	水	レバーの甘辛煮 もやしの味噌汁 大豆サラダ メロン	二層ムース
25	木	丸パン 和風ミートローフ 玉葱の味噌汁 切昆布の当座煮 みかん缶	牛乳もち
26	金	鶏のマーマレード焼き ミネストローネ 野菜のナムル 生パン	じゃこわかめのお焼き
27	土	焼きそば わかめスープ バナナ	もちもちチーズパン
29	月	麻婆丼 オクラのスープ 南瓜サラダ マカロニゆかり和え オレンジ	フルーツゼリー
30	火	玉子の中華あんかけ えのきの味噌汁 わかめの酢物 キウイ	トマトパスタ



虫歯予防デー



- 6月4日は、虫歯予防デーです。
- 虫歯予防のために、色々な食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょう。
- また、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。
- 保育園では、4日かみかみおやつとしてマカロニスナックが出ます。よく噛んで食べましょう!!



今月のレシピ マカロニスナック

- ★材料(4人分)★
- ・マカロニ50g
 - ・青のり
 - ・片栗粉8g
 - ・塩
 - ・揚げ油



- ★作り方★
- ①、マカロニは固めに茹でて、水をよくきっておく。
 - ②、1に片栗粉をまぶして、カリカリになる程度に油で揚げる。
 - ③、青のりと塩をボールに入れてよく混ぜておく。
 - ④、②に③をからませればできあがり。