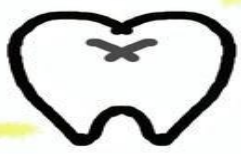
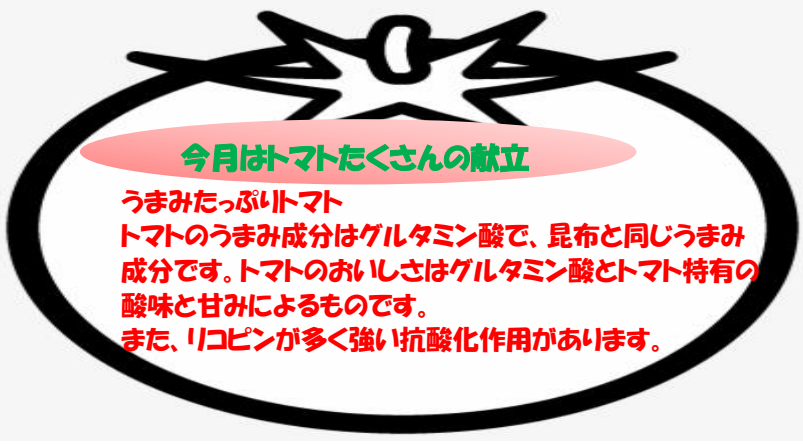
令和4年 6月 予定献立表 滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	水	鶏肉の甘辛焼き　野菜ソテー　玉葱の味噌汁　オレンジ	いちごマフィン
2	木	ポークビーンズ　小松菜の和え物　かきたま汁　生パイン	マカロニあべかわ
3	金	魚の塩麹焼き　ひじきの油炒め　切干大根の味噌汁　キウイ	パンせんべい
4	土	タコライス　コンソメスープ　バナナ	セサミフロランタン
6	月	レバーの甘辛煮　マカロニサラダ　豆腐の味噌汁　オレンジ	フルーツヨーグルト
7	火	卵の肉味噌かけ　小松菜とちくわの和え物　おふ入りすまし汁　メロン	チョコバナナスコーン
8	水	塩パン　魚のオニオンマヨ焼き　切干大根サラダ　トマトスープ　キウイ	ゆかりチーズおにぎり
9	木	凍り豆腐のオランダ煮　海藻サラダ　もやしの味噌汁　オレンジ	利休白玉団子
10	金	ニラ豚　大豆入り煮昆布　水菜入り味噌汁　バナナ	オレンジゼリー
11	土	ビーフン　ゆで卵　オレンジ	チーズ饅頭
13	月	魚の磯辺揚げ　セロリとごぼうの金平　コーン入りかきたま汁　キウイ	牛乳もち
14	火	丸パン　鶏肉のBBQソース　ひじきとチーズのサラダ　あっさりスープ　生パイン	りんごのショートブレッド
15	水	厚揚げのインド風炒め　野菜のゆかり和え　もずくの味噌汁　バナナ	マシュマロサンド
16	木	魚の照り焼き　トマト　アイルランド風ポテト　茄子の味噌汁　オレンジ	ココア蒸しパン
17	金	チーズ入り卵焼き　納豆と塩昆布のサラダ　小松菜の味噌汁　キウイ	ストーンクッキー
18	土	混ぜ込みビビンバ　わかめスープ　もも缶	おさかなせんべい
20	月	ごぼうと大葉の和風つくね　野菜ナムル　えのきの味噌汁　オレンジ	もちもちチーズパン
21	火	わかめのチャンプル　ししゃも　トマトの味噌汁　メロン	フライドポテト
22	水	鮭の塩焼き　切干大根とベーコンの煮物　ごぼうの味噌汁　みかん缶	あじさいゼリー
23	木	豚肉の生姜焼き　オクラのじゃこ和え　中華スープ　生パイン	フレンチトースト
24	金	シーフードカレー　春雨の酢の物　トマト　キウイ	とうもろこし
25	土	ミックスサンド　ウインナー　オニオンスープ　オレンジ	あずきクッキー
27	月	魚のねぎ味噌焼き　トマトと胡瓜の和え物　春雨スープ　すいか	フルーツ杏仁
28	火	炒り卵の中華あんかけ　枝豆のホクホクサラダ　わかめの味噌汁　バナナ	たぬきおにぎり
29	水	豆腐とエビのケチャップ煮　焼き南瓜　チーズ　たまご入り味噌汁　キウイ	ジャムパン
30	木	鶏の唐揚げ　コーンサラダ　オクラ入り味噌汁　オレンジ	ヨーグルトケーキ

6月4日は虫歯予防デーです。
3日はよく噛むことが必要な食材や、カルシウムやその吸収を助けるビタミンD を含んだ食材をたくさん使用した献立にしました。
この機会によく噛んで食べることを意識して食事をしてみましょう。





15日献立　厚揚げのインド風炒め

●材料(4人分)●

厚揚げ	200g
豚ミンチ	100g
丸天	2枚
人参	半分
赤ピーマン	半分
小松菜	1束
玉葱	1個
しめじ	10g
ニンニク	少々
油	少々
醤油	小さじ1
砂糖	少々
酒	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	少々

●作り方●
①厚揚げはさいの目切り、丸天、玉葱、赤ピーマンは千切り、人参はいちょう切り、しめじは石ずきを落とす。ニンニクはみじん切り、小松菜は1cm幅に切る。
②醤油、砂糖、酒、マヨネーズ、カレー粉の合わせ調味料を用意する。
③フライパンに油を引き豚ミンチを炒める。
④③に①を入れて炒める。
(厚揚げは最後の方が形が崩れにくいです。)
⑤炒めたら②の合わせ調味料を入れて良く炒め合わせたら出来上がり。