

きゅうしょくだより 6月

慶光保育園 給食室
R3年 6月 1日

月	火	水	木	金	土
	1 ・魚の梅しそ焼き ・ひじきの炒め煮 ・果物 ----- ・黒糖入り石垣餅 ・牛乳	2 ・豚肉の生姜焼き ・ピーマンのおかか じゃこ和え ・トマト ----- ・黄粉とゴマのクッキー ・牛乳	3 ・カニカマ入り スクランブルエッグ ・野菜のゆかり和え ・煮豆 ・果物 ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	4 ・豆腐ハンバーグ ・わかめスパゲティー ・粉吹き芋 ・果物 ----- ・じゃこおにぎり ・牛乳	5 ・焼そば ・ゆで卵 ・果物 ----- ・プリン
7 ・サクサクチキン ・野菜の納豆和え ・塩胡瓜 ・トマト ----- ・パインクラッカー ・牛乳	8 ・魚の照り焼き ・野菜のチャプチェ ・南瓜のチーズ焼き ・果物 ----- ・ほうれん草団子 ・牛乳	9 お弁当日 	10 ・ウインナー入り シチュー ・大豆入り煮昆布 ・果物 ----- ・あんバタートースト ・牛乳	11 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・こんにやくの金平 ・シシヤモ ・果物 ----- ・南瓜マフィン ・牛乳	12 ・かつ丼 ・味噌汁 ・果物 ----- ・バームクーヘン
14 ・肉じゃが ・和風サラダ ・果物 ----- ・葱せんべい ・牛乳	15 ・レバーの甘辛煮 ・マカロニサラダ ・果物 ----- ・ねじりドーナツ ・牛乳	16 ・精進まり焼き ・アスパラの炒め物 ・かえり ・トマト ----- ・米粉のバナナケーキ ・牛乳	17 ・ピザ風卵焼き ・ツナとわかめの さっと煮 ・果物 ----- ・オレンジゼリー ・牛乳	18 ・厚揚げの中華煮 ・ほうれん草の おかか和え ・果物 ----- ・もちもちポンデ ・牛乳	19 ・五目そうめん ・果物 ----- ・菓子
21 ・魚の南蛮漬け ・ニラ玉 ・人参甘煮 ・果物 ----- ・鉄分蒸しパン ・牛乳	22 ・豆腐入りひじきの 油炒め ・小松菜の味噌マヨ和え ・トマト ----- ・竹輪の磯辺揚げ ・牛乳	23 ・酢豚 ・オクラの胡麻和え ・果物 ----- ・牛乳もち ・牛乳	24 ・洋風かき卵汁 ・肉と野菜の変わり金平 ・果物 ----- ・チョコチップスコーン ・牛乳	25 ・大豆入りドライカレー ・油揚げと野菜のナムル ・トマト ----- ・豆腐のチーズケーキ ・牛乳	26 ・ミートスパゲティー ・ゆで卵 ・果物 ----- ・クリームパン
28 ・チンジャオロース ・胡瓜とわかめの酢の物 ・厚揚げの煮物 ・果物 ----- ・ひじきおにぎり ・牛乳	29 ・鮭の塩焼き ・南瓜甘煮 ・切干大根の煮付け ・果物 ----- ・フレンチトースト ・牛乳	30 お誕生会 お楽しみメニュー 	 今月のお弁当日 9日(水)です。 		

ピザ風卵焼き

材料

- ・卵 3個
- ・ベーコン 15g
- ・人参 30g
- ・ピーマン 20g
- ・トマト 30g
- ・玉葱 60g
- ・チーズ 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・炒め用油 適量
- ・塩コショウ

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②油をひき、ベーコン・野菜を炒める(トマト以外)。粗熱を取る。
- ③溶き卵に②とトマト・塩コショウを加え、混ぜ合わせる。
耐熱容器へ移し、上からチーズをかける。
- ④180℃に余熱したオーブンで10～15分焼く。



※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。