

きゅうしょくだより 6月

慶光保育園 給食室
R4年 6月 1日

月	火	水	木	金	土
		1 ・豚肉とキャベツの中華炒め ・トマトと胡瓜のレモン醤油和え ・果物 ・チョコチップクッキー ・牛乳	2 ・さつま揚げ ・オクラのごま和え ・果物 ・南瓜団子 ・牛乳	3 ・冷しゃぶのマリネ ・南瓜のミルク煮 ・大豆とじゃこの甘辛煮 ・果物 ・ヨーグルト ・牛乳	4 ・ハヤシライス ・ゆで卵 ・果物 ・バームクーヘン
	6 ・ひじき入り炒り豆腐 ・インディアンサラダ ・トマト ・鮭おにぎり ・牛乳	7 ・チーズオムレツ ・ねばねば和え ・ししゃも ・果物 ・黒糖入り石垣もち ・牛乳	8 お弁当日 	9 ・魚の南蛮漬け ・ひじきのサラダ ・トマト ・牛乳もち ・牛乳	10 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・葱じゃこ卵 ・レタス ・果物 ・いちごミルクマフィン ・牛乳
13 ・ぎせい豆腐 ・野菜のセサミソース ・果物 ・ココア蒸しパン ・牛乳	14 ・魚の味噌チーズ焼き ・インゲンのソテー ・結び昆布 ・トマト ・黒ゴマビスコッティ ・牛乳	15 ・豚肉の生姜焼き ・トマトサラダ ・人参甘煮 ・果物 ・フルーツヨーグルト ・牛乳	16 ・キッシュ風卵焼き ・野菜のゆかり和え ・果物 ・葱せんべい ・牛乳	17 ・鶏のうまだれ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・粉吹芋 ・果物 ・おからドーナッツ ・牛乳	18 ・トリニラ丼 ・味噌汁 ・果物 ・プリン
20 ・カレー ・竹輪とひじきのマヨネーズ和え ・トマト ・ほうれん草焼きもち ・牛乳	21 ・鶏肉のごま味噌焼き ・切干大根のソテー ・南瓜のチーズ焼き ・果物 ・人参スコーン ・牛乳	22 ・洋風かき卵汁 ・肉と野菜の変わり金平 ・かえり ・果物 ・フレンチトースト ・牛乳	23 ・茄子入り麻婆豆腐 ・キャベツのマリネ ・トマト ・チーズおかかおにぎり ・牛乳	24 ・レバーの甘辛煮 ・スパゲティーサラダ ・果物 ・コーン蒸しパン ・牛乳	25 ・ラーメン ・ゆで卵 ・果物 ・クリームパン
27 ・ウインナー入りシチュー ・大豆入り煮昆布 ・果物 ・あんこ焼き ・牛乳	28 ・魚の照り焼き ・青菜のオイスター炒め ・果物 ・豆腐のチーズケーキ ・牛乳	29 ・炒り卵のミートソースかけ ・コーンサラダ ・果物 ・あじさいゼリー ・牛乳	30 お誕生日会 お楽しみメニュー 	 今月のお弁当日 8日(水)です。 	

大豆とじゃこの甘辛煮

- 大豆水煮 100 g
- ちりめん 30 g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 醤油 10 g
- 砂糖 13 g

作り方

- ①大豆水煮に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②ちりめんは油で揚げる。
- ③醤油と砂糖を混ぜあわせたタレに絡める。

カルシウムたっぷり、おやつにも、副菜にもなる1品です♪