

きゅうしょくだより 6月

慶光保育園 給食室
R5年 5月31日

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日 7日（水）です。</p> 			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のごま味噌焼き 青菜のオイスター炒め 焼き南瓜 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 黒糖入り石垣もち 牛乳 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の香草パン粉焼き 和風スパゲティー 煮豆 トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> みたらし団子 牛乳 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライス オニオンスープ 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き トマトサラダ 粉吹芋 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> カルシウムトースト 牛乳 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ 大豆入り煮昆布 ししゃも 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> いちごミルクマフィン 牛乳 	<p>7 お弁当日</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛肉とインゲンの炒め物 小松菜のおかか和え 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ツナパン 牛乳 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のホイル蒸し ひじきのサラダ レタス トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳もち 牛乳 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子とトマトのスパゲティー ゆで卵 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 菓子
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> レバーの味噌炒め インディアンサラダ 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ひじきとベーコンのおにぎり 牛乳 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの中華炒め 野菜の納豆和え 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> じゃがバター 牛乳 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> まさご焼き 野菜のチャプチェ 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 胡麻フロランタン 牛乳 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 凍り豆腐のそぼろ煮 野菜のセサミソース トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 杏仁カルピス 牛乳 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> キッシュ風卵焼き 野菜のさっぱり和え 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> おからドーナツ 牛乳 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> トリニラ丼 味噌汁 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ゼリー
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカツ オーロラソース添え 胡瓜とわかめの酢の物 人参甘煮 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> コーン入り蒸しパン 牛乳 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ドライカレー オクラのごま和え 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐のチーズケーキ 牛乳 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のトマトソースかけ 竹輪とひじきのマヨネーズ和え 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 人参スコーン 牛乳 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 洋風かきたま汁 肉と野菜の変わり金平 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 南瓜あん餃子 牛乳 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子入り麻婆豆腐 キャベツのマリネ トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 牛乳 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きそば ウインナー 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 菓子パン
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 炒り卵のミートソースかけ コーンサラダ 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> やせうま 牛乳 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま揚げ 枝豆とコーンのつまみ揚げ 切干大根のサラダ 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> 黒ごまビスコッティー 牛乳 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 油揚げと野菜のナムル トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> あじさいゼリー 牛乳 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷しゃぶのマリネ 南瓜のミルク煮 かえり 果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草のやきもち 牛乳 	<p>30 お誕生日会 お楽しみメニュー</p>  	

レシピ：冷しゃぶのマリネ

豚肉	150 g	オリーブオイル	10 g
人参	50 g	薄口醤油	15 g
黄パプリカ	25 g	砂糖	10 g
ピーマン	25 g	酢	20 g
玉葱	50 g		
レタス	75 g		

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、茹でて冷ます
- ②野菜は食べやすい大きさに切る
人参・黄パプリカ・ピーマン・玉葱は茹でて冷ます
- ④レタス・①・③・と調味料を混ぜ合わせる