きゅうしょくだより　7月

慶光保育園　給食室
R5年　6月 30日

月	火	水	木	金	土
今月のお弁当日 ありません。					1　夏祭り
3 ・牛肉とひじきのマリネ ・ジャーマンポテト ・レタス ・果物	4 ・魚のムニエル ・野菜のごま味噌和え ・煮豆 ・果物	5 ・ウインナー入り卵焼き ・切昆布の当座煮 ・トマト	6 ・凍り豆腐のオランダ煮 ・ツナとキャベツの和え物 ・果物	7 ・星形コロッケ ・小松菜のナムル ・ゆかりスパ ・果物	8 ・ビビンパ ・わかめスープ ・果物
・胡麻マフィン ・牛乳	・利休白玉団子 ・牛乳	・骨太じゃが餅 ・牛乳	・パインクラッカー ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・菓子パン
10 ・エビ入り団子の中華スープ ・厚揚げと蒟蒻の炒め物 ・果物	11 ・チーズダッカルビ風 ・野菜のドレッシング和え ・果物	12 ・サクサクチキン ・小松菜のウインナー炒め ・人参甘煮 ・果物	13 ・豆腐の五目炒め ・ひじきの酢の物 ・トマト	14 ・千草焼き ・枝豆のほくほくサラダ ・かえり ・果物	15 ・豆乳スパゲティー ・ゆで卵 ・果物
・和風ラスク ・牛乳	・じゃこおにぎり ・牛乳	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・牛乳	・レーズン蒸しパン ・牛乳	・菓子
17 	18 ・厚揚げと茄子の味噌炒め ・キャベツのごま和え ・果物	19 ・魚のお好み焼き風 ・ねばねばサラダ ・塩胡瓜 ・果物	20 ・炒り卵の中華あんかけ ・ツナとわかめのさっと煮 ・果物	21 ・大豆入りかき揚げ ・中華風酢の物 ・トマト	22 ・冷麺 ・果物
	・フレンチトースト ・牛乳	・マカロニあべかわ ・牛乳	・チーズ饅頭 ・牛乳	・スイカ ・牛乳	・バームクーヘン
24 ・夏野菜カレー ・切干大根のナムル ・果物	25 ・豆腐の松風焼き ・春雨サラダ ・レタス ・果物	26 ・レバー入りハンバーグ ・ごぼうの金平 ・果物	27 ・鮭の塩麹焼き ・オクラとささみの和え物 ・南瓜のミルク煮 ・トマト	28 ・コーン入り豆乳卵スープ ・わかめとカニカマの酢の物 ・ししゃも ・果物	29 ・鶏飯 ・味噌汁 ・果物
・ヨーグルトケーキ ・牛乳	・豆乳もち ・牛乳	・枝豆入り蒸しパン ・牛乳	・とうもろこし ・牛乳	・桜エビおにぎり ・牛乳	・ゼリー
30　お誕生日会 お楽しみメニュー 					

レシピ：オクラとささみの和え物

- ささみ　40ｇ（１本分）
- 人参　25ｇ
- オクラ　100ｇ
- 胡瓜　50ｇ
- 醤油　10ｇ
- 砂糖　2.5ｇ

作り方

①ささみは茹でて、細かくさく
②オクラは茹でて、切る（6ｍｍ幅程度）
③人参は薄くいちょう切りにし、茹でる
④胡瓜はスライスし、塩もみをして水にさらす
⑤ささみ・人参・オクラ・胡瓜を合わせ、
　醤油・砂糖で味付けをする。

※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。