

きゅうしょくだより 6月

慶光保育園 給食室
R6年 5月31日

月	火	水	木	金	土	
 <p>今月のお弁当日 12日（水）です。</p> 		 <p>6月は虫歯予防月間♪ お誕生日会は、 かみかみメニューです。 よく噛むことを意識しましょう！</p>				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トリニラ丼 ・味噌汁 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・プリン
<p>3</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"> ・人参ケーキ ・牛乳 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のごま味噌焼き ・ドレッシングサラダ ・南瓜のチーズ焼き ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草の焼もち ・牛乳 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のマヨネーズ焼き ・切干大根の煮つけ ・粉吹芋 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・牛乳 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・ツナとキャベツのマリネ ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・牛乳 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子の味噌炒め ・胡瓜とわかめの酢の物 ・かえり ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ブラウニー ・牛乳 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・ゆで卵 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・たいやき 	
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炒り卵の ミートソースかけ ・油揚げと野菜のサラダ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめとしらすのポテト焼き ・牛乳 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の梅しそ焼き ・彩野菜のソテー ・人参甘煮 ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のチーズケーキ ・牛乳 	<p>12 お弁当日</p> 	<p>13</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"> ・メルティーフレーク ・牛乳 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まさご焼き ・インディアンサラダ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・黄粉プリン ・牛乳 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏めし ・味噌汁 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン 	
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷しゃぶのマリネ ・南瓜のミルク煮 ・塩胡瓜 ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・韓国おにぎり ・牛乳 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・ねばねば和え ・ししゃもフライ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・バインクラッカー ・牛乳 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レパールの味噌炒め ・トマトと胡瓜の 塩昆布和え ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニあべかわ ・牛乳 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の甘酢あんかけ ・竹輪とひじきのサラダ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・豆乳饅頭 ・牛乳 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・凍り豆腐の卵とじ ・やみつきピーマン ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ボンデ・ドーナツ ・牛乳 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茄子とトマトの スパゲティー ・ウインナー ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン 	
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げのチャンプルー ・もやしのナムル ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・豆乳もち ・果物 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・青菜のオイスター炒め ・煮豆 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・黒糖ラスク ・牛乳 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレー汁 ・切昆布の当座煮 ・レタス ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・フルーツヨーグルト ・牛乳 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キッシュ風卵焼き ・切干大根のサラダ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・クッキー ・牛乳 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・根菜入りメンチカツ ・ごまじゃこサラダ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ケーキ ・牛乳 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・ゆで卵 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい 	

レシピ：チーズおかかおにぎり（5個分）

- ・ご飯 5個分
- ・プロセスチーズ 25g
- ・鰹節 5g
- ・ごま 5g
- ・醤油 5g

作り方

- ・プロセスチーズは小さく角切りにする
- ・ご飯に鰹節・ごま・醤油を混ぜこむ
- ・粗熱が取れたら、プロセスチーズを混ぜこむ
- ・握って完成☆