

きゅうしょくだより 6月

慶光保育園

令和7年5月30日発行

月	火	水	木	金	土
2 ・親子焼き ・ねばねば和え ・かえり ・オレンジ ----- ・マカロニあべかわ ・牛乳	3 ・ひじき入り炒り厚揚げ ・インディアンサラダ ・バナナ ----- ・黒糖ラスク ・牛乳	4 ・魚のムニエル ・ウインナーと小松菜のソテー ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	5 ・レバーの味噌炒め ・コールスロー ・リンゴ ----- ・チーズサブレ ・牛乳	6 ・豚肉の生姜焼き ・チャイニーズトマトサラダ ・南瓜のミルク煮 ・オレンジ ----- ・ほうれん草の焼餅 ・牛乳	7 ・トリニラ丼 ・味噌汁 ・バナナ ----- ・ゼリー
9 ・ポークビーンズ ・野菜のセサミソース ・リンゴ ----- ・塩昆布おにぎり ・牛乳	10 ・魚のチーズハンバーグ ・切干大根のサラダ ・オレンジ ----- ・磯じゃがバター ・牛乳	11 お弁当日 	12 ・肉団子の中華スープ ・厚揚げとこんにゃくの炒め物 ・トマト ----- ・豆乳もち ・牛乳	13 ・牛肉とインゲンの炒め物 ・小松菜のおかか和え ・バナナ ----- ・チーズ饅頭 ・牛乳	14 ・きつねうどん ・竹輪の磯辺揚げ ・リンゴ ----- ・おせんべい
16 ・魚のトマトソースかけ ・竹輪とひじきのマヨネーズ和え ・オレンジ ----- ・チョコバナナスコーン ・牛乳	17 ・冷しゃぶのマリネ ・大豆入り煮昆布 ・ししゃも ・バナナ ----- ・あじさいゼリー ・牛乳	18 ・カニカマ入りスクランブルエッグ ・野菜のゆかり和え ・リンゴ ----- ・南瓜マフィン ・牛乳	19 ・鶏肉のコーンフレーク焼き ・わかめの酢の物 ・煮豆 ・オレンジ ----- ・もちもちポンデ ・牛乳	20 ・茄子入り麻婆豆腐 ・ツナとキャベツのマリネ ・トマト ----- ・ココア蒸しパン ・牛乳	21 ・和風サブゲティー ・ゆで卵 ・バナナ ----- ・バームクーヘン
23 ・ドライカレー ・オクラの胡麻和え ・リンゴ ----- ・ツナパン ・牛乳	24 ・ピザ風卵焼き ・味噌ドレサラダ ・オレンジ ----- ・あんこパイ ・牛乳	25 ・魚の梅しそ焼き ・青菜のオイスター炒め ・粉吹芋 ・バナナ ----- ・豆乳クリームトースト ・牛乳	26 ・おからのミートボール ・春雨サラダ ・人参甘煮 ・リンゴ ----- ・南瓜団子 ・牛乳	27 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・葱じゃこ卵 ・トマト ----- ・ひじきとベーコンのおにぎり ・牛乳	28 ・鶏飯 ・味噌汁 ・オレンジ ----- ・おせんべい
30 お誕生日会 ・ゆかりご飯 ・野菜ラーメン ・スマイルポテト ・レタス ・バナナ ----- ・ケーキ ・牛乳	 今月のお弁当日は 11日(水)です。 				

トリニラ丼

下味	・鶏肉	250 g	合 わ せ 調 味 料	・醤油	25 g	①鶏肉を一口大に切る。 ②鶏肉に下味をつけ、片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④ニラは2センチ程度に切る。 ⑤合わせ調味料とニラを鍋で煮立たせる。 ⑥揚げた鶏肉を絡めてご飯にのせる☆
	・ニラ	50 g		・砂糖	20 g	
・生姜	適量	・水	25 g			
・ニンニク	適量					
・酒	適量					
・片栗粉	適量					
・揚げ油	適量					

※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。