

きゅうしょくだより 6月

慶光こども園

令和8年5月29日発行

月	火	水	木	金	土
1 ・肉じゃが ・春雨の酢の物 ・レタス ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	2 ・ゴロゴロ野菜の卵焼き ・ねばねば和え ・ししゃも ・リンゴ ・豆乳まんじゅう ・牛乳	3 ・魚の西京焼き ・小松菜の胡麻和え ・煮豆 ・バナナ ・ウインナー蒸しパン ・牛乳	4 ・肉団子のスープ ・ごぼうの金平 ・オレンジ ・牛乳もち ・牛乳	5 ・凍り豆腐のオランダ煮 ・トマトと胡瓜のスタミナ和え ・リンゴ ・葱せんべい ・牛乳	6 ・チキンライス ・オニオンスープ ・バナナ ・クリームパン
8 ・ぎせい豆腐 ・野菜のセサミソース ・かえり ・オレンジ ・かたつむりクッキー ・牛乳	9 ・魚の南蛮漬け ・厚揚げの煮物 ・トマト ・じゃがまる君 ・牛乳	10 お弁当日 	11 ・洋風かきたま汁 ・大豆入り煮昆布 ・塩胡瓜 ・リンゴ ・マカロニあべかわ ・牛乳	12 ・チーズダッカルビ風 ・わかめの酢の物 ・バナナ ・ツナそぼろおにぎり ・牛乳	13 ・きつねうどん ・竹輪の磯辺揚げ ・オレンジ ・ドーナツ
15 ・炒り卵のミートソースかけ ・野菜サラダ ・リンゴ ・チーズサブレ ・牛乳	16 ・鶏肉のゴマ味噌焼き ・ペペロンチーノ風 ・煮南瓜 ・バナナ ・ピザトースト ・牛乳	17 ・魚の和風あんかけ ・ひじきのサラダ ・オレンジ ・豆腐ドーナツ ・牛乳	18 ・牛肉とインゲンの炒め物 ・小松菜のおかか和え ・リンゴ ・ココアお麩ラスク ・牛乳	19 ・冷しゃぶのマリネ ・マカロニサラダ ・トマト ・いちごミルクマフィン ・牛乳	20 ・和風サブゲティー ・ゆで卵 ・オレンジ ・バームクーヘン
22 ・魚の照り焼き ・青菜のオイスター炒め ・人参甘煮 ・リンゴ ・お好み焼き ・牛乳	23 ・ドライカレー ・オクラのごま和え ・バナナ ・あじさいゼリー ・牛乳	24 ・かに玉あんかけ ・味噌ドレサラダ ・オレンジ ・豆腐のチーズケーキ ・牛乳	25 ・茄子入り麻婆豆腐 ・ツナとわかめのさっと煮 ・リンゴ ・ゆかりおにぎり ・牛乳	26 ・レバーの甘辛煮 ・コールスロー ・バナナ ・南瓜団子 ・牛乳	27 ・ひじきご飯 ・味噌汁 ・リンゴ ・せんべい
29 ・豚肉とキャベツの中華炒め ・切干大根のサラダ ・トマト ・じゃこマヨトースト ・牛乳	30 ・ささみチーズかつ ・彩サラダ ・ゆかりスパ ・オレンジ ・ミルクレープ ・牛乳	 今月のお弁当日は 10日（水）です。 		 	

切干大根のサラダ

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| ・竹輪 | 1本 | ・薄口醤油 | 10g |
| ・人参 | 25g | ・砂糖 | 5g |
| ・青しそ | 2枚 | ・酢 | 10g |
| ・胡瓜 | 1本 | ・胡麻 | 5g |
| ・切干大根 | 20g | | |

- ①竹輪は半月スライス、人参・胡瓜は千切り、青しそはみじん切りにする。
切干大根は水で戻し、短く切る。
- ②人参・胡瓜・切干大根を茹で、水気を絞る。
- ③青しそと②を合わせ、調味料で和える。

※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。