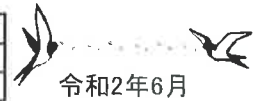




予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	471	17.9	14.2	1.7
3~5歳児	494	18.9	14.9	1.9



令和2年6月

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 なすとピーマンの味噌炒め グリーンサラダ えのきとわかめのすまし汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 二色丼 きゅうりとキャベツのゆかり和え 青菜と玉ねぎの味噌汁 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚のタルタルソースがけ 5つのみどりのサラダ 豆腐となめこの赤だしの味噌汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト ご飯 チンジャオロースー もやしとにらのナムル <small>春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ</small>	♡クラッカー・牛乳 ピラフ チキンカレースープ パリパリサラダ ヨーグルト	♡ビスコ 親子丼 サラダ 果物 果物
☆フルーツポンチ・クラッカー・牛乳	☆セサミスコーン・牛乳	☆ブルーベリーサンド・牛乳	☆焼うどん・牛乳	☆あじさいゼリー・牛乳	☆ぱりんこ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 夏野菜そうめん かぼちゃのサラダ 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の焼きおろし煮 きゅうりとわかめの酢の物 お麩と玉ねぎの味噌汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト ロールパン コーンクリームスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	♡クラッカー・牛乳 ご飯 擬製豆腐 野菜の酢味噌ごま和え きのこのすまし汁	♡ビスコ ご飯 肉野菜炒め 具だくさん味噌汁 果物
☆コーンフレーク・牛乳	☆とうもろこしごはん	☆牛乳もち	☆にんじんポッキー・牛乳	☆黒糖蒸しパン・牛乳	☆ぱりんこ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 3種レタスのグリーンサラダ 豆腐とみつばのすまし汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 筑前煮 キャベツとコーンの土佐和え 玉ねぎとなすの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚のムニエル カラフルソテー 大根としめじの味噌汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト ご飯 ピーマンの肉詰め 千切り野菜のサラダ オクラと玉ねぎの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 ご飯 牛肉とちくわのしぐれ煮 おなます とうがんと油揚げの味噌汁	♡クラッカー ミートスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ
☆パインゼリー・牛乳	☆きなこクッキー・牛乳	☆冷やしおでん・牛乳	☆とうもろこし・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆おにぎりせんべい
22日(月)	23日(火) 誕生会	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 スペインオムレツ パリパリサラダ 大根と油揚げの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめと玉ねぎの中華スープ 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 ミックス揚げ 海藻サラダ お麩と青菜の味噌汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト ご飯 あじフライ 彩りサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 ドライカレー 大根とみずなのサラダ 千切り野菜のコンソメスープ ヨーグルト	♡ビスコ ご飯 魚のパン粉焼き サラダ 具だくさん味噌汁
☆ごまがらめ・Caウエハース・牛乳	☆ココアカステラ・牛乳	☆ビーフン・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆アップルパイ・牛乳	☆ぱりんこ
29日(月)	30日(火)				
♡ビスケット・牛乳 ご飯 ホイコーロー 三色ナムル 春雨と卵としいたけの中華スープ	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 冷やし中華 しらすとじゃがいものチーズ焼き 果物				
☆揚げパン・牛乳	☆わかめごはん				

今月のおすすめレシピ ~梅ぼし~

材料

- ①梅 2kg
- ②あら塩 400g
- ③赤紫蘇+あら塩 200g+40g

作り方

- ①梅のヘタをとる
 - ②水に一晩つけてアクをぬく
 - ③水気を拭き取る
 - ④材料①と②を混ぜ、ビンに入れる
 - ⑤④に重石をする(梅2kgの場合、重石も2kg)
 - ⑥梅酢が上がってきたら、材料③の赤紫蘇の葉を水で洗う
 - ⑦赤紫蘇に材料③のあら塩を半量振り、両手でむむ(汁は絞り捨てる)
 - ⑧⑦をもう1度繰り返す
 - ⑨ビンに梅を戻す
 - ⑩梅酢と赤紫蘇を合わせ、⑨のビンに戻し、重石をして保管する(赤紫蘇漬け)
- ※ピンをあらかじめ煮沸しておく
※梅が梅酢で全てつかったら重石はなくす

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

誕生会 6月23日(金)
※食材料仕入状況等により、
献立表と異なることもあります
のでご了承ください。 太田

