

6月 予定献立表

H.28 6.1

花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱と力 になるもの	血や肉の骨 になるもの	体の調子をも 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1	水	チャーシュー丼	くずきりの あえもの	牛乳	ごはん	豚肩ロース	レタス・もやし	607
15		なすのみそ汁	オレンジ	牛乳	パン	カニカマ	きゅうり・玉ねぎ	23.4
2	木	ごはん	アスパラの豚肉巻き フライ	牛乳	ごはん	油あげ	いんげん・人参	581
16		五目白和え	はんぺんのすまし汁	白玉だんご	牛乳	白玉粉	豚肩ロース	白滝・きんぎょ
3	金	中華風そうめん	野菜炒め	牛乳	ひやむぎ	豚肩ロース	もやし・人参	605
17		枝豆	黄桃	かぼちのケーキ	牛乳	ごま油・ごま バター	卵	トマト・キャベツ
4	土	ジャムとチーズサンド		プリン	パン	チーズ	パプリカ	572
18		ウイナーソテー	わかめスープ	クッキー	牛乳		ウイナー	ピーマン
6	月	すき焼き丼	コーンとわかめの サラダ	牛乳	ごはん	牛肉	玉ねぎ・長ねぎ	605
20		豆腐のみそ汁	パイン	揚げパン	牛乳	ごま油 パン	豆腐	白滝・レタス
7	火	フィッシュサンド		オレンジジュース	パン	カレー・卵	レタス・黄桃	592
21		ヨーグルトサラダ	五目スープ	お好み焼き	牛乳	小麦粉	ヨーグルト	みかん・リンゴ
8	水	スパゲティミートソース	コーンスロー サラダ	牛乳	スパゲティ	牛みき肉	ピーマン・セロリ	602
22		コーンの中華風スープ	バナナ	おにぎり	牛乳	マヨネーズ	卵	キャベツ・きゅうり
9	木	五目焼きめし	人参としめじの ごまサラダ	牛乳	ごはん	豚肩ロース	玉ねぎ・人参	609
		青菜と卵のスープ	メロン	かぼちポル	牛乳	マヨネーズ	卵	しめじ・きゅうり
10	金	ごはん	えびの包み揚げ	牛乳	ごはん	えび	しいたけ・長ねぎ	601
24		中華サラダ	なめこのみそ汁	ミニうどん	牛乳	油・ごま ごま油	豆腐	ほうれん草・もやし
11	土	ツナドック		プリン	パン	ツナ	玉ねぎ・きゅうり	569
25		エリンギとベーコン のソテー	もやしのスープ	おせんべい	牛乳	マヨネーズ	ベーコン	もやし・万能ねぎ
13	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き	牛乳	ごはん	豚肩ロース	わかめ	597
27		きゅうりとわかめの 酢の物	玉ねぎとじゃがいも のみそ汁	チョコケーキ	牛乳	バター	卵	きゅうり
14	火	ビビンバ丼	和風サラダ	りんごジュース	ごはん	牛肉	ニラ・人参	600
28		えのきのスープ	チェリー	とうもろこしと おせんべい	牛乳	ごま油	卵	わかめ・きゅうり
23	木	お誕生日会		—	小麦粉	生クリーム	イチゴ	242
		~愛情弁当の日~		ミルクティー ケーキ	砂糖	卵	牛乳	
29	水	カレーライス	ブロッコリーのサラダ	牛乳	ごはん	豚肩ロース	人参・玉ねぎ	596
		コンソメスープ	キウイフルーツ	ドロップクッキー	牛乳	マヨネーズ	ベーコン	じゃが芋・ポテト
30	木	焼きそば	カニカマサラダ	牛乳	中華麺	豚肩ロース	キャベツ・もやし	572
		ワンタンスープ	洋なし	パンディング	お茶	マヨネーズ	カニカマ	人参・きゅうり

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に気をつけましょう。菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたおうちに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。



アスパラの豚肉巻きフライの作り方

＜材料＞

豚肩ローススライス 60g
アスパラガス 150g
小麦粉 適量
卵 1ヶ
パン粉 適量
揚げ油 数本

＜作り方＞

①アスパラガスを1/4〜1/3に切り、2〜3本まとめて豚肉で巻き、うじで肉が外れないようにする。
②小麦粉→卵→パン粉を順番につけ油であげる。

※お好みでソースをつけてお召上がり下さい。