

6月 予定献立表

R1.6.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とおいになるもの	血や肉や骨になるもの	体の言葉を整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	土	ホットドック	ゼリー 牛乳	パン バター	ウイナー ベーコン	キャベツ、ウイナー コーン、セロリ	583
15		いんげんとうもろこしスープ セロリのスープ	クッキー				19.3
3	月	のりしゃんごはん ^{豚肉と} ^{セロリの中華炒め}	牛乳 牛乳	ごはん ごま油 ごま油 バター 砂糖	しらあ 豚肩ロース卵 油あげ、マヨネーズ	のり、キャベツ、 セロリ、たまご 玉ねぎ、パイン	594
17		なあのみと汁 パイン	ミモザポーチ				22.7
4	火	バターロール 魚のチーズ焼き	オレンジジュース お茶	パン マヨネーズ ごはん	カレー チーズ、卵 鶏むね肉	トマト、玉ねぎ、 パプリカ、コーン キャベツ、セロリ 長ねぎ、大根	587
18		コーンサラダ 大根と卵のスープ	おにぎり				22.1
5	水	チャーシュー丼 中華サラダ	牛乳 お茶	ごはん マヨネーズ、ごま ごま油、砂糖 ごま油	豚肩ロース 豆腐	レタス、ほうれん草 セロリ、人参、大根 長ねぎ、ごぼう フェリー	572
19		具沢山のみと汁 フェリー	ポテトポーチ				23.1
6	木	スープスパゲティ ミニトマト	牛乳 牛乳	スパゲティ バター、ウイナー マヨネーズ マヨネーズ	ベーコン 豚肩ロース ハム	玉ねぎ、人参 ピーマン、ミニトマト キャベツ、セロリ、パイン	586
20		ミモザサラダ バナナ	木ナクキ			卵、牛乳	19.1
7	金	ごはん 牛肉の揚げ焼き	牛乳	ごはん ごま油、ごま	牛肉 キャベツ 豆腐	玉ねぎ、レタス、セロリ キャベツ、ほうれん草、 パイン、セロリ、 キャベツ、洋梨、バナナ バナナ	594
21		キャベツのサラダ なあのみと汁	フルーツポーチ				21.2
8	土	シムとチーズサンド	プリン 牛乳	パン	チーズ ウイナー ヨーグルト	キャベツ、パプリカ、 セロリ、トマト、 お茶	599
22		ウイナーソーテー みかんヨーグルト	おせんぱい				22.6
10	月	チキンライス エールスローサラダ	牛乳	ごはん マヨネーズ マヨネーズ	鶏むね肉 ハム 豆腐 たまご	人参、玉ねぎ、コーン キャベツ、セロリ、 長ねぎ、豚肩ロース オクラ、ピーマン	575
24		豆腐のスープ 秋のフルーツ	ひやむぎ				18.2
11	火	洋風ちらしおし 炒り鳥	ぶどうジュース お茶	ごはん マヨネーズ、ごま バター 砂糖	ツナ 鶏むね肉 卵	キャベツ、ごぼう 人参、セロリ、 ピーマン、ウイナー ほうれん草、パイン 玉ねぎ、バナナ	607
21		豚肉草の煮あえ あかめのみと汁	フルーツポーチ				17.1
12	水	カレーライス 春雨サラダ	牛乳 牛乳	ごはん ごま油、ごま ごま油	豚肩ロース ハム	玉ねぎ、人参、セロリ キャベツ、キャベツ コーン、マヨネーズ	606
26		コンソメスープ クロン	ごまドーナツ			卵、牛乳	16.8
13	木	ジャージャー麺 どうもろこし	牛乳 お茶	中華麺 ごはん ごま油	豚肩ロース パニマ	長ねぎ、セロリ、 人参、ほうれん草、 ピーマン、キャベツ、 長豆、長ねぎ、のり	571
27		あかめサラダ フェリー	おにぎり				24.6
14	金	ごはん アスパラのベーコン巻きフライ	牛乳 牛乳	ごはん ごま油、ごま ごま油、 バター	ベーコン 卵、牛乳	アスパラガス、トマト キャベツ、ほうれん草 長ねぎ	608
28		キャベツとトマトのナムル ぶどうジュース	フルーツポーチ				18.1
25	火	お誕生会	—	小麦粉	生クリーム 卵 牛乳	いちご	280
25		~愛情弁当の日~	牛乳 クッキー				5.8
29	土	ごはん つくね団子	ヨーグルト 牛乳	ごはん	鶏むね肉 つくね	ほうれん草 玉ねぎ	573
29		ほうれん草のおひたし 玉ねぎのみと汁	ビスケット				19.3

く今月の変更メニューは **ありません**！

気温も湿度も高くなるこの時期は、食中毒がおこりやすくなり、カビが生えやすくなり、腐りやすくなります。手洗い、うがいをしっかりと行い、早めに食べるようにしましょう。またお弁当の具材も直前によく加熱したものを入れるようにしましょう。

ジャージャー麺の作り方 ~ 2人分、子供も2人分 ~

＜材料＞
中華麺... 3玉
豚肩ロース肉... 130g
玉ねぎ(おひたし)... 1本
人参(2-3cmの細切り)... 1本
キャベツ... 50g
ごま油、しょうが... 少々
お茶... 大さじ3
しょうゆ... 大さじ2
ごぼう... 大さじ1
水... 400ml
キャベツ(千切り)... 2/3杯
卵... 1ヶ

① 鍋に油をいれてひ肉を炒める。火が通ったら ①の野菜とごま油を加えて炒める。水を加え、沸騰させる。
② ①の調味料を別の容器に混ぜ合わせ、からめ、汁を合する。
③ 鍋を弱火にする。
④ 麺を茹で、水でよく冷ます。
⑤ 麺の上にキャベツ、鶏肉、卵をのせ、汁をかけて完成!

