2023年　6月　給食献立予定表　すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
1 木	ごはん	焼魚 冷やっこ 浅漬け みそ汁	サワラ 豆腐　小葱　けずり節 きゃべつ　きゅうり　人参 さつま芋　チンゲン菜　玉葱　人参	おからドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	おから　小麦粉　豆乳 甘夏
2 金	人参ごはん	リヤン菜煮もの トマト みそ汁	豚中肉　春雨　大根　人参　きゅうり　もやし かぼちゃ トマト きゃべつ　玉葱　えのき　人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	 甘夏
3 土	開園記念日 土曜保育		そうめん　小麦粉 スープ　きゃべつ　玉葱　人参	フランスパン くだもの 麦茶	 甘夏
5 月	ごはん	筑前煮、 しらす和え みそ汁	鶏肉　大根　人参　ごぼう しめじ　糸こんにゃく　絹さや きゃべつ　小松菜　人参　しらす じゃが芋　玉葱　人参　わかめ	きな粉マカロニ 小魚 くだもの 牛乳	マカロニ　きな粉 甘夏
6 火	うどん	天ぷら ごま和え 肉スープ	かぼちゃ／玉葱　人参　ピーマン　小女子 いんげん　人参　ごま 豚小間肉　玉葱　ごぼう　人参　小葱	おにぎり そら豆 くだもの 麦茶	米　花かつお　しょうゆ 甘夏
7 水	ごはん	魚のパン粉焼き 煮もの 酢みそ和え すまし汁	生魚主　パン粉　青のり さつま芋　人参 きゃべつ　人参　わかめ　やきふ 大根　玉葱　チンゲン菜　人参　えのき	お好み焼き するめ くだもの 牛乳	小麦粉　きゃべつ　長葱 甘夏
8 木	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ 春雨スープ	厚揚げ　豚小間肉 玉葱　人参　ピーマン　みそ かぼちゃ　きゅうり　人参　豆乳　酢　ごま 春雨　きゃべつ　玉葱　にら　人参	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根　上新粉　長葱 甘夏
9 金	グリンピースごはん	鶏のてり焼き きゃべつの酢正油漬 トマト みそ汁	グリンピース／鶏肉 きゃべつ　きゅうり　人参 トマト さつま芋　玉葱　人参　かぶ　かぶの葉	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン　いちごジャム 甘夏
10 土	土曜保育		そうめん　小麦粉 スープ　きゃべつ　玉葱　人参	フランスパン くだもの 麦茶	 甘夏
12 月	ごはん	いわしのかば焼風 煮物 浅漬け みそ汁	いわし　かたくり粉　しょうゆ　三温糖 高野豆腐　人参　昆布 きゅうり きゃべつ　玉葱　しめじ　人参	寒天黒みつきな粉 するめ くだもの 牛乳	寒天パウダー　黒糖　きな粉 甘夏
13 火	そうめん	真珠蒸し トマトと玉葱のサラダ つけ汁	鶏ひき肉　玉葱　人参　生姜　もち米 トマト　玉葱　きゃべつ　きゅうり　けずり節 昆布　花かつお　なす　玉葱	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米　焼きのり ごぼう　みそ 甘夏
14 水	ごはん	チャプチェ風炒めもの 酢のもの みそ汁	豚中肉　春雨　もやし　人参　にら きゃべつ　小松菜　人参 大根　玉葱　人参　油あげ	ひまわりパイ 小魚 くだもの 牛乳	かぼちゃ　餃子の皮 甘夏
15 木	サラダライス	(肉みそサラダ) あらめ煮／蒸しかぼちゃ 豆腐のスープ	豚ひき肉　玉葱　みそ　生姜 きゅうり　トマト　とうもろこし　レタス あらめ　ごぼう　人参　いんげん　／かぼちゃ 豆腐　チンゲン菜　玉葱　人参	みたらしだんご 酢大根 くだもの 牛乳	上新粉　三温糖　しょうゆ 大根　酢　しょうゆ 甘夏

※南献立は変更になる場合もあります。

暑い日が続き、汗をたくさんかく季節になりました。
夏野菜のなす、トマト、かぼちゃを献立に入れました。
季節のくだものは、甘夏からすいかへと切り替えていく予定です。

よく寝て、1日を元気に過ごすための朝ごはんを食べて登園してください。

おかずレシピ　チャプチェ風炒めもの

※春巻きの皮で包み、油で揚げると、春巻きのできあがり！

〈材料　4人分〉
・豚小間肉 150g　・春雨 80g　・もやし 40g
・にら 1/3束　・人参 1/4本　・ごま油・しょうゆ・塩

〈作り方〉
1. 春雨をゆでる。流水で冷まして2～3cmくらいに切る。
2. 人参は千切り、にらは2cmくらいに切る。
3. フライパンを熱して、ごま油を入れ、豚肉を炒める。
4. 人参、もやし、にらを加えて炒める。
5. 1の春雨も加えて炒めて、しょうゆと塩で味をととのえる。