2022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
16 木	サラダ ライス	(肉みそ) サラダ あらめ煮 焼しかぼちゃ 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	きな粉だんご 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 きな粉 甘夏
17 金	ごはん	鶏のてり焼 春雨ソテー 梅和え みそ汁	鶏肉 春雨 きゃべつ アスパラガス 人参 きゅうり 梅干し 大根 小松菜 玉葱 人参 大根の葉	大学芋 昆布 くだもの 牛乳	さつま芋 甘夏
18 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
20 月	ごはん	焼魚 煮もの ごまあえ みそ汁	生鮭 大根 人参 昆布 きゃべつ 小松菜 人参 ごま かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ	みそポテト みずるめ くだもの 牛乳	じゃが芋 小麦粉 みそ すいか
21 火	ミートソース スパゲティ	ふき芽 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 玉葱 人参 りんご ケチャップ じゃが芋 青のり きゃべつ きゅうり トマト アスパラガス チンゲン菜 玉葱 人参 えのき	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 十五穀米 ごぼう みそ すいか
22 水	ごはん	磯辺つくね 切り干し大根の煮もの 浅漬け みそ汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 青のり 切り干し大根 人参 いんげん 油あげ きゅうり 人参 なす 玉葱 人参 やきふ	きな粉クッキー 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 すいか
23 木	ごはん	魚のフライ きゃべつ さつま芋サラダ みそ汁	スズキ パン粉 小麦粉 きゃべつ さつま芋 きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	汁らせんべい 酢昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 たら みそ 昆布 酢 しょうゆ すいか
24 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 人参 わかめ	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト すいか
25 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	すいか
27 月	ごはん	サミのから揚げ 酢のもの トマト みそ汁	サミ 生姜 かたくり粉 小麦粉 きゃべつ 切り干し大根 人参 わかめ トマト かぶ 玉葱 なす 人参 かぶの葉	おからスコーン 小魚 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 すいか
28 火	とうもろこしごはん	魚の変わり焼き なすピーマンのみそ炒め 五目汁	とうもろこし ムキカレイ 上新粉 トマト 玉葱 なす ピーマン 人参 みそ 小松菜 大根 玉葱 人参 油あげ	お好み焼 みずるめ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 すいか
29 水	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 いんげん きゃべつ 小松菜 人参 しらす 豆腐 玉葱 わかめ	お誕生日会 ホットケーキ くだもの 飲むヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ すいか
30 木	ごはん	豚肉ときゃべつのみそ炒め マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	豚小間肉 生姜 きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン みそ マカロニ きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま チンゲン菜 玉葱 人参 しめじ	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 すいか

※献立は変更になる場合もあります。

みどり組の子どもたちが、梅シロップを作りました。できあがるのが楽しみです。梅ジュースや梅ゼリー、かき氷のシロップとして大人気です。この時季でしか味わうことのできない貴重な梅シロップです。

(レシピ)

オクラごはん

〈材料〉・米2合・オクラ1袋・塩 少々 Ⓐ{けずり節、ごま、しょうゆ}適量

〈作り方〉1.米は、ふだんの水加減で炊く。
2.鍋にお湯を沸かし、塩を入れてオクラをゆで、ザルにあげて水気をきり、冷めたら5mm〜1cm幅に刻む。
3.2をⒶで和えて、食べる時にごはんに混ぜる。

とうもろこしごはん 〈材料〉・米2合・とうもろこし1本・塩 少々

〈作り方〉米は、ふだんの水加減で塩を混ぜ、包丁でとうもろこしの粒を取り、のせて炊く。