

★★2023年 6月 給食献立予定表

こひつじ保育園★★

日	曜	別	献立名	おやつ
1	木	焼	照り焼きチキン 野菜の甘酢和え じゃが芋味噌汁	麦茶 金時煮豆
2	金	煮	牛肉とひじきのコリコリ煮 胡瓜のごまマヨ和え 味噌汁	牛乳 黄粉団子
3	土		中華そば風 果物 牛乳	
5	月	汁	のっぺい汁 人参と糸こんにゃくの金平 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
6	火	和	冷しゃぶサラダ わかめの炒め煮 トマトと卵のスープ	麦茶 ヨーグルトゼリー
7	水	焼	魚のマヨネーズ焼き 野菜の胡麻和え 切干大根味噌汁	牛乳 バナナケーキ
8	木	煮	高野豆腐の具沢山卵とし 胡瓜とちりめんの酢の物 味噌汁	スキムミルク ごまプリッツ
9	金	炒	炒めビーフン かぼちゃと枝豆のサラダ もずくスープ	牛乳 チーズ饅頭
10	土		冷やし中華 トマト 牛乳	
12	月	汁	ミネストローネ 鉄分サラダ いりこ	牛乳 スコーン
13	火	炒	チャプチェ 胡瓜と桜えびの中華和え わかめスープ	麦茶 フルーツ白玉
14	水	煮	鶏肉と野菜のケチャップ煮 青菜入り炒り卵 スープ	牛乳 おから入りドーナツ
15	木	揚	魚の香味ソース 野菜ソテー きのことスープ	麦茶 小豆ゼリー
16	金	焼	和風ミートローフ もやしと大葉のナムル あげ味噌汁	牛乳 型抜きクッキー
17	土		シーフードスパゲティ 果物 牛乳	
19	月	汁	豚肉と野菜の春雨スープ レバー甘辛煮	牛乳 わらび餅
20	火	焼	魚の味噌マヨ焼き スタミナサラダ 麩入り澄まし汁	麦茶 じゃが芋もち
21	水	炒	チンジャオロース 胡瓜のゆかり和え 中華スープ	牛乳 カレーチーズトースト
22	木	揚	オランダ揚げ 海藻サラダ きのこと味噌汁	麦茶 あじさいヨーグルト
23	金	煮	筑前煮 オクラ納豆 もやし味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン
24	土		きのことスパゲティ 果物 牛乳	
26	月	汁	ポークカレー ツナピー 果物	牛乳 マカロニあべかわ
27	火	揚	鶏のから揚げ マカロニサラダ 具沢山味噌汁	スキムミルク 麩ラスク
28	水	煮	さつま揚げと切干大根の煮物 コロコロサラダ 味噌汁	牛乳 ミルククリームサンド
29	木	炒	ビビンバ 春雨とわかめのごま和え ワンタンスープ	麦茶 ツナコーンお焼き
30	金	焼	★★誕生会メニュー★★ ゆかりご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 温野菜(人参・いんげん・カレーポテト)	牛乳 チーズケーキ

※30日(金)は誕生会メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

♪♪レシピ紹介♪♪ (29日のメニューより)

◎ビビンバ◎

<材料> ※子ども1人分※

- ・豚肉小間切れ 30g
- ・玉ねぎ 15g
- ・人参 10g
- ・キャベツ 10g
- ・もやし 10g
- ・小松菜 10g
- ・たけのこ(水煮) 10g
- ・ごま油(炒め用) 適量



※調味料※

- ・醤油(こい口) 2g (うす口) 1g
 - ・みりん 0.5g
 - ・砂糖 0.5g
 - ・鶏ガラスープの素 0.3g
 - ・にんにく 0.5g
 - ・しょうが 0.5g
- (チューブ又はすりおろす)

～作り方～

- ① 玉ねぎ・人参は0.5cm幅位の千切り、たけのこは3mm幅位の千切り、キャベツは1.5cm幅位の角切り、小松菜は1.5cm位の長さ切る。もやしはさっと水洗いをし、水気を切る。小松菜ともやしはサラダ油でさっと炒め軽く火を通し、一旦取り出しておく。
- ② フライパンにごま油を引き、豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・たけのこを炒め火を通す。更に小松菜・もやしを入れ完全に火を通す。調味料を全て混ぜ合わせて加え、全体に馴染ませて完成!