

# 6月こんだて

2022.6 まつやま保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	水	Caベビゼン ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ほっけのレモン焼き 卯の花、バンバンジーサラダ	フライドポテト ほうじ茶
2	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、ささみのピカタ 生昆布の煮物、キャベツのさばフレーク和え	米粉のホットケーキ ミルク
3	金	胡瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、ししゃものから揚げ 青梗菜の煮浸し、大豆フレンチサラダ	韓国風のり巻き ほうじ茶
4	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、きのこの味噌汁、スタミナ炒め、温野菜サラダ	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
6	月	Caベビゼン ほうじ茶	玄米ご飯、もずくのスープ、麻婆豆腐 煮じゃが、即席漬け	カルピスゼリー ほうじ茶
7	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、鯖のバジル焼き 小松菜の炒め物、おくらのおかか和え	ごま塩おにぎり ほうじ茶
8	水	チーズ ほうじ茶	ハヤシライス、コンソメスープ、ゆで玉子 野菜のマリネサラダ	金時豆の煮物 ほうじ茶
9	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、ホイコーロー 南瓜のごま煮、青菜のお浸し	⑦じゃがバター ほうじ茶
10	金	胡瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、鮭のムニエル ほうれん草のソテー、さつま芋のサイコロサラダ	おからドーナツ ミルク
11	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐 人参のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
13	月	Caベビゼン ほうじ茶	梅ご飯、豆腐の味噌汁、ぶりの照り焼き 長ひじきの煮物、隠元のごま和え	フルーツポンチ ほうじ茶
14	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、あさりの味噌汁、えのき入りつくね 厚揚げの煮物、若布の酢の物	桜えび入りお好み焼き ほうじ茶
15	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、鰹の塩焼き 五目大豆煮、ブロッコリーとチーズのマスタード和え	大学芋 ほうじ茶
16	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、絹さやの味噌汁、桜えびと大豆のかき揚げ 大根おろし、筑前煮、胡瓜の中華和え	甘納豆の蒸しパン ミルク
17	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、葱のすまし汁、鶏肉の味噌焼き サニーレタス、さつま芋のレモン煮 切干大根のはりはり漬け	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
18	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、麻婆春雨 キャベツと桜海老の和え物	芋けんぴ、するめ ほうじ茶
20	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、コーン焼売 高野豆腐の玉子とじ、もやしのごま酢和え	りんごジャムヨーグルト ほうじ茶
21	火	胡瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、①キャベツの味噌汁、ツナとにらの玉子焼き がんもどきの煮物、豆苗の梅おかかかえ	ふかし芋 ミルク
22	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、①キャベツと油揚げの味噌汁 揚げ鶏の香味だれ、五目金平、青菜の磯和え	ココアくずもち ほうじ茶
23	木	ぼん菓子 ほうじ茶	⑦玄米ご飯、⑦五目汁、鯖の香味焼き 南瓜の甘煮、青梗菜の酢味噌和え	さつま芋のクッキー ほうじ茶
24	金	Caベビゼン ほうじ茶	玄米ご飯、玉子の中華スープ、レバーのチンジャオロース かぶの煮物、スナックエンドウのじゃこ和え	鮭おにぎり ほうじ茶
25	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、なめこの味噌汁、ツナサラダ	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
27	月	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、中華スープ さつま芋のレーズン煮、えびとブロッコリーの玉子サラダ	いなり寿司 ほうじ茶
28	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、チーズハンバーグ レタス、アスパラのソテー、ポテトサラダ	にらとひき肉の千切り ほうじ茶
29	水	胡瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ 大豆のトマト煮、ほうれん草のナムル	パンプキンブレッド ミルク
30	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、いわしの梅しそ焼き 高野豆腐の煮物、春雨サラダ	水無月 ほうじ茶

☆野外調理…①→りす組 ②→パンダ ③→ライオン組 ④→クッキング

◎今月のピックアップメニュー◎

～揚げ鶏の香味和え～

さっぱりとした味付けで、暑い日にもおすすめ♪



←レシピはこちらから♪