

6月予定献立表



<平成27年>
大崎保育園

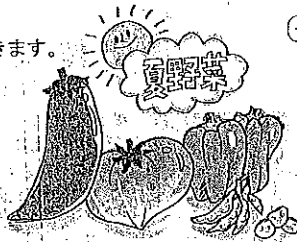
日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	月	ドライカレー、アスパラとトマトのマヨサラダ、チーズ、スーパースー	豆腐	フルーツ ポーロ	おにぎり
2	火	ご飯、アジフライ、ごま和え、大豆入りネストローネ、フルーツ	ぶっかけ	フルーツ クラッカー	ぶわぶわ蒸しパン
3	水	ご飯、蒸し鶏のネギソース、マカロニサラダ、みそ汁、フルーツ	レーズン	フルーツ ふかし芋	フルーツヨーグルト
4	木	ひじきご飯、豚肉のピカタ、おひたし、すまし汁、フルーツ	ほわかめ	フルーツ ウエールズ	ポテトグラタン
5	金	ご飯、鶏肉のサクサクパン粉焼き、新玉ネギと、 ^{みそ汁、フルーツ} 100%リカのサラダ	きんぴら	フルーツ ゼンマイ	はらみわかすた
6	土	そうめん、ツナサラダ、フルーツ	トマト	フルーツ ビスケット	
8	月	ご飯、ぶっかけ、胡麻みそ回鍋肉、納豆和え、すまし汁、ゼリー	ほわかめ	フルーツ チーズトースト	冷やしうどん
9	火	とうもろこしご飯、すり身の天ぷら、カミカミサラダ、みそ汁、フルーツ	トマト	フルーツ ポーロ	チーズケーキ
10	水	ハヤシライス、コーンスロー、チーズ、フルーツ	レーズン	フルーツ ビスケット	ゼリー、クラッカー
11	木	<親子遠足、弁当の日>		フルーツ ウエールズ	マシュマロチョコトースト
12	金	メロンパン、豚カツ、とうもろこしのポテトサラダ、スーパースー、ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ クラッカー	イチゴワッペン
13	土	きつねうどん、おなか和え、フルーツ	チーズ	フルーツ ゼンマイ	
15	月	ご飯、味付けのり、鶏つくね、大豆とひじきのサラダ、みそ汁、ゼリー	トマト	フルーツ ビスケット	おからドーナツ
16	火	ご飯、コロケ、きのこ和え、すまし汁、フルーツ	ほわかめ	フルーツ チーズトースト	フルーツポンチ
17	水	ご飯、いわしのかば焼き、春雨サラダ、かきたま汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ポーロ	フライドポテト
18	木	<じいちゃんお祝い> カレーライス、グリーンサラダ、ふかし芋、チーズ、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエールズ	ごま豆腐
19	金	ラーメン、甘辛ガーリックチキン、酢のもの、ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ふかし芋	（おやつ）
20	土	牛丼、みそ汁、フルーツ	チーズ	フルーツ おにぎり	
22	月	ピラフ、豚肉のしょうが焼き、チリ、みそ汁、ゼリー	豆腐	フルーツ ゼンマイ	（おやつ）
23	火	大豆入りわかめご飯、煮魚、ごま和え、すまし汁、フルーツ	（おやつ）	フルーツ クラッカー	チーズパンケーキ
24	水	ご飯、鶏のから揚げ、こぼろサラダ、かぼちゃカレー、フルーツ	きんぴら	フルーツ ふかし芋	チョコ生じゅう
25	木	<誕生会>		フルーツ ポーロ	ケーキ
26	金	<収穫パーティー>		フルーツ ビスケット	フルーツトースト
27	土	親子どんぶり、みそ汁、フルーツ	ほわかめ	フルーツ ウエールズ	
29	月	納豆ご飯、ごまみそ肉じゃが、しらす和え、すまし汁、フルーツ	豆腐	フルーツ おにぎり	マシュマロおにぎり
30	火	冷やし中華、ゴキウチャンポル、煮豆、ゼリー	チーズ	フルーツ ゼンマイ	豆大福
	水				
	木				
	金				
	土				

豆を食べよう

そら豆、枝豆などがおいしくなり、夏野菜もできます。ジメジメした梅雨の時期の体調を整えるためにも、旬の食べ物を食べましょう。

その他

アスパラ、みつば、さやえんどう、きゅうり、ピーマン、みょうが、なす、おくら、とうもろこし、メロン、びわ、さくらんぼ、きず、かつお、かじきまぐろ、いわし



そら豆皮むき

豆のさやが空に向かって実るから「空豆」というそうです。そら豆は、おいしい時期が短く、収穫後3日ほどで味が落ちてしまいます。さやから出すと鮮度が落ちるので、さや付きで購入して、子どもと一緒にさやから出してみましょう。未熟豆がそら豆、完熟するとおたふく豆や煮豆になります。ビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。

