

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ																				
15	土	中華丼(豚肉 白菜 人参 ねぎ たけのこ 絹さや) キャベツとえのきのスープ ブロッコリーのサラダ(ハム 玉ねぎ 赤パプリカ マヨドレ)	りんごジャムサンド・牛乳 (米粉パン りんごジャム)	<旬の食材> かぼちゃ えだまめ じゃが芋 アスパラ 絹さや アジ すずき カツオ あさり なつみかん 																				
17	月	ごはん かぼちゃといんげんのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース) キャベツと人参の即席漬(きゅうり ごま) 果物	梅じゃこおにぎり・麦茶	<行事予定> ・かりん組:梅干し&梅シロップ作り →川清園さんへ、梅のお買い物に行ってもらいます。																				
18	火	ごはん じゃが芋とワカメのみそ汁 果物 タンドリーチキン(玉ねぎ 赤パプリカ 豆乳ヨーグルト ケチャップ) 大根とハムの中華サラダ(きゅうり 人参)	みそラーメン・麦茶 (米粉めん 豚肉 もやし コーン 人参 ニラ にんにく しょうが)	~お願い~ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお知らせください。(果物は、りんご・メロンを提供予定です)																				
19	水	ごはん クリームコーンスープ(豆乳 玉ねぎ パセリ) 鮭のムニエル(米粉 豆乳マーガリン ケチャップ マヨドレ) アスパラソテー(もやし ベーコン 人参) 果物	おからドーナツ・牛乳 (米粉 豆乳)	<p>【今月のレシピ紹介】 6/4&18(火)の昼食「タンドリーチキン」</p> <p>◎材料(4人分)</p> <table border="0"> <tr><td>・鶏もも肉</td><td>300g</td></tr> <tr><td>・玉ねぎ</td><td>1/4ヶ</td></tr> <tr><td>・赤ピーマン</td><td>1/2ヶ</td></tr> <tr><td>・にんにく</td><td>ひとつかけ</td></tr> <tr><td>・しょうが</td><td>ひとつかけ</td></tr> <tr><td>・プレーンヨーグルト</td><td>50g</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>ひとつまみ</td></tr> <tr><td>・カレー粉</td><td>小さじ1/4</td></tr> <tr><td>・しょうゆ</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>・ケチャップ</td><td>大さじ1</td></tr> </table> <p>★時短ポイント★ 厚手のポリ袋やチャック付き袋に調味料を計量をすることで、そのまま肉を漬けるので洗いが減ります!</p> <p>◎作り方 ①鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎ・赤ピーマンは薄くスライスする。にんにく・しょうがはすりおろす。 ②Aをすべて混ぜ合わせて、①で下ごしらえをした食材を15分~20分ほど漬けておく。 ③フライパンで焼いて完成。(焦げやすいので要注意)</p> <p>★保育園では、彩りがよくなるようにターメリックを入れています。(上記の分量で使用の際は、ひとつ振り程度)</p> <p></p> <p>☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽なおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児:熱量546kcal たんぱく質20.3g 脂質16.2g 塩分2.2g 乳児:熱量456kcal たんぱく質17.5g 脂質14.5g 塩分1.8g</p>	・鶏もも肉	300g	・玉ねぎ	1/4ヶ	・赤ピーマン	1/2ヶ	・にんにく	ひとつかけ	・しょうが	ひとつかけ	・プレーンヨーグルト	50g	・塩	ひとつまみ	・カレー粉	小さじ1/4	・しょうゆ	小さじ2	・ケチャップ	大さじ1
・鶏もも肉	300g																							
・玉ねぎ	1/4ヶ																							
・赤ピーマン	1/2ヶ																							
・にんにく	ひとつかけ																							
・しょうが	ひとつかけ																							
・プレーンヨーグルト	50g																							
・塩	ひとつまみ																							
・カレー粉	小さじ1/4																							
・しょうゆ	小さじ2																							
・ケチャップ	大さじ1																							
20	木	チキンカレーライス(鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 豆乳)(20日;非常食も使用) 春雨とチンゲン菜のスープ コールスローサラダ(キャベツ 人参 きゅうり コーン)	フルーツ入りヨーグルト・せんべい・麦茶 (豆乳ヨーグルト 白桃缶 みかん缶 パイン缶)																					
21	金	ごはん ねぎとキャベツのみそ汁 果物 アジのかば焼き(0.1歳児:白身魚) マカロニサラダ(米粉マカロニ ツナ 人参 きゅうり マヨドレ)	ハムとチーズのマフィン・牛乳 (米粉 豆乳チーズ 豆乳マーガリン 豆乳 枝豆)																					
22	土	冷やしワカメうどん(米粉うどん トマト きゅうり ツナ) さつま芋の甘煮(レーズン) 	おかかおにぎり・麦茶 (かつお節)																					
24	月	ごはん なめこ汁(あさつき) 白身魚の磯辺焼き 切干大根の煮びたし(油揚げ ほうれん草 人参) 果物	かぼちゃ蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳)																					
25	火	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが ごま) 五目煮豆(大豆 人参 大根 昆布 しいたけ) 果物	マッシュマロフレークバー・牛乳 (コーンフレーク 豆乳マーガリン)																					
26	水	黒米ごはん ほうれん草とコーンのスープ 果物 ハンバーグ(豚肉 玉ねぎ 米粉パン粉 ケチャップ ソース) 温野菜(人参 いんげん)	じゃこトースト・牛乳 (米粉パン マヨドレ きざみのり)																					
27	木	ふりかけごはん(じゃこ かつお節 白いりごま) 豆腐と絹さやのすまし汁 果物 豚肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ 人参 ニラ にんにく しょうが) ひじきの煮物(人参 いんげん 大豆)	芋もち・麦茶 (じゃが芋 豆乳マーガリン)																					
28	金	ごはん 白菜としめじのみそ汁 サバの香り焼き(0.1歳児:鮭) キャベツとみかんのサラダ(きゅうり)	プアマンケーキ・牛乳 (米粉 豆乳 ココア)																					
29	土	タコライス(豚肉 玉ねぎ トマト レタス ケチャップ ソース マヨドレ) もやしとあさつきのスープ ツナじゃが(玉ねぎ グリンピース)	きなこクリームサンド・牛乳 (米粉パン 豆乳マーガリン)																					

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。

