

6月の献立予定表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ビビンバ丼 きゅうりの昆布和え わかめスープ	ご飯 鶏の酢豚風 ブロッコリーのゴマ和え 人参の味噌汁	ご飯 鯖の煮付け わかめの酢の物 ほうれん草の味噌汁	チーズパン 焼きコロッケ キャベツサラダ きのこのスープ	ピラフ グリーンサラダ 人参のスープ
	バタークッキー	わらび餅(おにぎり)	ピザトースト	ヨーグルト	ミニドーナツ
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ビーフカレー マカロニサラダ	ご飯 ブリの味噌焼き ささみのゴマ酢和え かき玉汁	ご飯 和風ハンバーグ コーンサラダ しめじの味噌汁	ご飯 鶏のオニオンソース ポテトサラダ キャベツの味噌汁	ロールパン 鮭のポテト焼き ほうれん草のソテー 玉葱のスープ	ナポリタン 卵サラダ コンソメスープ
チョコカップケーキ(ケーキ)	アップルパイ	きな粉パン	コーンマフィン	わかめおにぎり	せんべい
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯 鯖の西京焼き きゅうりの酢の物 玉葱の味噌汁	ご飯 野菜炒め ちくわの磯辺揚げ じゃが芋の味噌汁	ご飯 餃子 中華サラダ 大根の味噌汁	ご飯 カレイのつけ焼き かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	チョコチップパン オムレツ グリル野菜 キャベツのスープ	ロールサンド バイクドポテト 野菜のスープ
ふがし	ヨーグルト	ホットケーキ	焼きそば	ごまサブレ	ビスケット
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ご飯 豚と茄子の味噌炒め 春雨サラダ わかめの味噌汁	ご飯 鮭のゴマ醤油焼き 高野豆腐の卵とじ 麩の味噌汁	牛丼 ほうれん草のお浸し えのきの味噌汁	サンドイッチ 鶏の唐揚げ スープ ヤクルト	ご飯 ブリの照り焼き ひじきの煮物 小松菜の味噌汁	あんかけ丼 キャベツのゴマ和え 中華スープ
ラスク	コンソメポテト	チーズクラッカー	ロールケーキ(ケーキ)	あんこ餅(ようかん)	バウムクーヘン
28(月)	29(火)	30(水)【郷土料理】			
ご飯 肉じゃが じゃこの酢の物 白菜の味噌汁	ご飯 カレイの生姜焼き 青菜の白和え かぼちゃの味噌汁	ソースカツ丼 里芋のころ煮 油揚げの味噌汁	☆昼食時に果物(メロン、バナナ等)を出しています。 ☆6/24(木)はお誕生日会メニュー、30(水)は郷土料理メニューです。 ☆()の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。 ☆献立は都合により変更となることがあります。		
レーズンクッキー(クッキー)	シューアイス(シュークリーム)	けんけら(きな粉サブレ)			

☆給食だより☆

今月の目標「よく噛んで食べよう」

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

よい歯を作るためには歯みがきのほかによく噛んで食べることも大切です。

ひと口30回を目標によく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



郷土料理

第3回目「福井県」

【ソースカツ丼】

ウスターソースをベースにした店ごとにちがう秘伝のタレに豚カツをくぐらせ、卵でとじずに温かいご飯の上に盛り付けたシンプルなカツ丼です。

【里芋のころ煮】

里芋を醤油や砂糖、みりんで煮たもので、下ゆでをせずに煮るのでとろみがあるのが特徴です。

【けんけら】

大豆の粉に水あめ、砂糖を加えて練ったものを薄くのばし、きな粉をまぶしたお菓子です。ネーミングの由来は「建経羅」という僧が作ったから、殿様に献上したところ「うまい！賢家来と名付けてつかわそう」と言われたからなど諸説あります。

!! 今月のおすすめレシピ !!

けんけら

【材料】(3cm角のものが40~50枚できます)

・きな粉…100g ・砂糖…40g ・水あめ…150g

【まぶす用】

・きな粉…15g ・砂糖…15g

【作り方】

1. けんけらの材料をすべて袋に量り入れる。
2. しっかりと混ぜてまとめる。
3. 好きな形に成形する。
4. きな粉と砂糖を混ぜ合わせたものをまぶして完成です。