



令和4年度

6がつこんだてひょう



綾東こども園

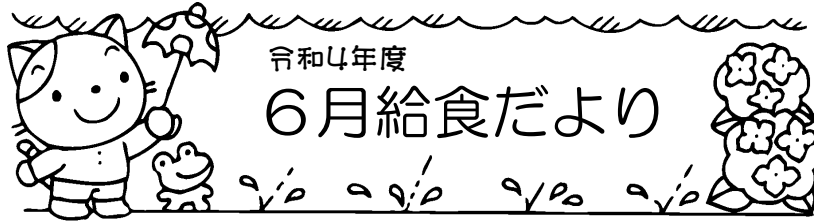
日(曜日)	こんだて	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(水)	からあげ カムカムサラダ たまごスープ	鶏肉 ベーコン 卵 さきいか	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 切り干し大根 人参 ねぎ きゅうり	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
2(木)	ぶたのしょうがやき ちゅうかふうサラダ わかめスープ	豚肉 ハム 卵 わかめ	油 ごま 砂糖 春雨	きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
3(金)	ひじきいりあげつくね キャベツのしおこんぶあえ すましじる	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 塩昆布 かまぼこ	油 ゴマ油	人参 きゅうり しめじ ねぎ キャベツ	はちみつパン ぎゅうにゅう (乳児 ジャムパン)	食パン はちみつ マーガリン 牛乳
6(月)	ぎせいどうふ きゃべつのごまあえ すましじる	鶏ひき肉 卵 豆腐 かまぼこ	砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	みたらしだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 しょうゆ 牛乳 砂糖
7(火)	かわりローストチキン フレンチサラダ スープ	ハム ベーコン 鶏肉	油 フレンチドレ	人参 ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ	りんごゼリー おかし ぎゅうにゅう	りんごジュース 寒天 おかし 砂糖 牛乳
8(水)	とうふのまごあげ うめサラダ みそじる	鶏ひき肉 ベーコン 豆腐 味噌 海老 ちりめん	砂糖 油	玉ねぎ なめこ きゅうり 切り干し大根 人参 カリカリ梅 ねぎ	せんべい キウイフルーツ ぎゅうにゅう	せんべい キウイフルーツ 牛乳
9(木)	しろみさかなのあげに はるさめサラダ すましじる	白身魚 豆腐 ハム わかめ	油 春雨 マヨネーズ	きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ	セサミトースト ぎゅうにゅう	ごま 食パン マーガリン 牛乳
10(金)	カレーライス(防災用) ミルフィーユトカツ ポテトサラダ スティックゼリー	豚肉 ハム	米 じゃがいも マヨネーズ パン粉 スティックゼリー	人参 玉ねぎ きゅうり	わらびもち ぎゅうにゅう	わらび餅粉 きなこ 牛乳
13(月)	あげしゅうまい こうやとうふのたまごとじ バナナ	高野豆腐 鶏肉 豚ひき肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース バナナ	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 油 ぎゅうにゅう
14(火)	おべんとうのひ				ピザパン ぎゅうにゅう	食パン ベーコン ピーマン チーズ 牛乳
15(水)	マーボー豆腐 もやしとわかめのすのもの チーズ	合びき肉 わかめ ちりめん チーズ 豆腐 みそ かまぼこ	砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 なら ねぎ きゅうり もやし	チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンナゲット 油 牛乳
16(木)	とりてん(カレーふうみ) マカロニサラダ スープ	鶏ささみ 卵 ハム ベーコン	小麦粉 油 天ぷら粉 マヨネーズ マカロニ	人参 きゅうり しめじ	フルーツポンチ おかし	サイダー 寒天 りんごジュース バナナ 葡萄ジュース みかん缶 バイナップル缶
17(金)	スパニッシュオムレツ もやしのナムル みそじる	ベーコン 豆腐 味噌	砂糖 ジャガイモ	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ しめじ もやし きゅうり	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
20(月)	とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの すましじる	鶏肉 豆腐 わかめ ツナ	砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ えのき 切り干し大根	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン マーガリン 牛乳 グラニュー糖
21(火)	にくみそスパゲッティー やさいのレモンあえ スープ	鶏肉 豚ひき肉 ハム みそ	パスタ 砂糖 マヨネーズ	人参 もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	たこやき おちゃ	蛸 小麦粉 卵
22(水)	アジフライ ひじきのにも すましじる	鰯 豚肉 卵 かまぼこ ひじき 大豆 豆腐	砂糖 油 パン粉	人参 糸こんにゃく なめこ ねぎ	オレンジゼリー おかし ぎゅうにゅう	オレンジジュース 寒天 おかし 砂糖 みかん缶 牛乳
23(木)	マカロニグラタン おおばいりコールスローサラダ わかめスープ	鶏肉 わかめ 豆腐 ハム	マカロニ 油 砂糖 マヨネーズ	人参 大葉 玉ねぎ キャベツ きゅうり	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
24(金)	かきあげ ひじきいりツナサラダ スープ	ツナ 鶏肉 ウインナー ひじき	マヨネーズ さつまいも	キャベツ 人参 えのき きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ぎょにくソーセージ おかし ぎゅうにゅう	魚肉ソーセージ おかし 牛乳
27(月)	にくだんごのカレーに レタスサラダ オレンジ	鶏ひき肉 ハム	和風ドレ 片栗粉 油	人参 コーン 玉ねぎ きゅうり オレンジ レタス ピーマン パプリカ	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 きな粉 牛乳
28(火)	ヘルシーミートローフ もやしサラダ みそじる	合びき肉 ハム 豆腐 みそ	油 砂糖 ゴマドレ	玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ もやし	ぶどうゼリー おかし ぎゅうにゅう	ぶどうジュース 寒天 おかし 牛乳 砂糖
29(水)	しろみさかなのゴマさくさくやき わかめとはるさめのあえもの すましじる	白身魚 豆腐 かまぼこ 竹輪 わかめ	砂糖 マヨネーズ 春雨 ゴマ	人参 ねぎ しめじ きゅうり	おこのみやき おちゃ	キャベツ お好み焼粉 ウインナー
30(木)	ハヤシライス スパゲッティーサラダ チーズ	豚肉 ハム チーズ	砂糖 油 スパゲッティー マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム グリーンピース	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし



材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

6月10日(金)と22日(月)は白ご飯はいりません。コップは持ってきてください。

6月10日の防災用カレーライスは、アルファ米を使用しますので白ご飯はいりません。



綾東こども園

大葉 ~おおば~

大葉は、清々しい香りが身上で、日本の代表的なハーブと言えます。この香り成分による防腐・殺菌作用を活かし刺身のツマを初め、様々な料理に風味をプラスするような使われ方をしています。

この大葉と一見同じものに見える「エゴマ」の葉がありますが、この二つは同じシソ科で、シソはエゴマの変種とされています。

大葉の収穫時期と旬 大葉は主な産地では温室栽培が行われ通年出荷されているので、いつでも新鮮なものがスーパーでも手に入り、旬が分かりにくい野菜の一つです。しかし露地物は初夏から夏が旬な時期で、分かりやすく言うと梅干しを漬けこむ時期と覚えればいいと思います。



大葉香る和風コーンスロー

材料(2人分) キャベツ 1/4個 にんじん 70g 大葉 2枚
ハム 1枚 きゅうり 10g
☆マヨネーズ 大匙1 ☆酢 小さじ1
☆砂糖 小さじ1

- 1、キャベツ、にんじん、シソ、きゅうりは、千切りにし、大葉は少量ずつ取り分けて置く。ハムは、短冊切りにする。
- 2、キャベツ、人参を蒸し器に入れ 15分蒸す。
- 3、ボウルに2とシソ、ハムを入れて☆を混ぜ合わせれば完成。

