



6月予定献立表

おおつ保育園

	1 ごはん 鶏肉カレー焼き 刻み昆布の煮物 豆腐のみそ汁 トマトブレッツェル	2 ごはん 高野豆腐の肉巻き 炒めなます もやしのみそ汁 昆布おにぎり	3 黒米ごはん 五目豆 キャベツおひたし 魚焼き団子汁 野菜蒸しパン	4 ごはん マーボー春雨 酢の物 みそ汁
6 お弁当の日 フライドポテト	7 ごはん 肉じゃが もやし酢の物 みそ汁 塩おにぎり	8 ごはん 魚ピザ焼き 白和え 切干大根のみそ汁 笹巻・パン耳ラスク	9 大豆キーマカレー 梅サラダ わかめスープ アスパラ Pasta	10 ごはん 魚塩焼き きんぴら・煮豆 じゃが芋のみそ汁 ミルクくずもち
13 ごはん 豚マリネ 根菜ごま煮 豆腐のみそ汁 梅おにぎり	14 ごはん 魚春巻き 納豆サラダ 麩とごぼうのみそ汁 切干大根のチヂミ	15 ごはん 豆腐グラタン 切干大根の煮物 野菜スープ おからパンケーキ	16 リクエストメニュー グリーンピースご飯 ポテトサラダ トマト・ゆでアスパラ もやしのみそ汁 大豆おやき	17 ごはん あじ梅しそバーグ 切干大根のナムル キャベツのみそ汁 チーズマフィン
20 ごはん 魚フライ 大豆の中華サラダ じゃが芋のみそ汁 パン耳ラスク	21 ごはん キャベツと春雨の炒め物 たたきごぼう 豆腐のすまし汁 わかめおにぎり	22 ごはん 魚ごま焼き アスパラサラダ・トマト キャベツのみそ汁 柏餅・小豆まんじゅう	23 ごはん おからナゲット 大豆トマト煮 切干大根のみそ汁 黒ごまきなこ棒	24 ごはん アスパラつくね 糸コン煮物 煮豆・もやしのみそ汁 きなこプリン
27 ごはん 魚生姜焼き ひじきのサラダ もやしのみそ汁 じゃこおにぎり	28 ごはん 玉ねぎすき煮 高野豆腐煮物 じゃが芋のみそ汁 きな粉マカロニ	29 リクエストメニュー 梅ごはん かき揚げ 夏野菜和え物 豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	30 ごはん 油揚げコロッケ あらめのナムル トマト なすのみそ汁 グリーンピーススコーン	

2022. 6. 1



キャベツと春雨の炒めもの

6月のリクエストメニューは、
16日 ポテトサラダ
29日 かき揚げ です。

(材料)	(約4人分)
豚ミンチ	200g
にんにく	1かけ
キャベツ	200g
	(大葉4~5枚くらい)
アスパラガス	100g (1束)
ねぎ	4~5本
春雨	100g
ごま油	
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1

*マーボー春雨のようなおかずで、炒めてすぐできあがりの簡単メニューです。

(作り方)

- ① にんにくはみじん切り、ねぎは小口切り、キャベツはざく切りにする。
- ② アスパラガスは、根元部分を切り落とし、食べやすい長さに切る。春雨は、ゆでてもどして5cm位の長さに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱して、にんにく、豚ミンチを炒める。色が変わってきたらキャベツも加え炒める。
- ④ キャベツがしんなりしてきたら、アスパラガス、しょうゆ、オイスターソース、スープの素を入れて味付けをする。
- ⑤ さらに春雨を加え汁気をからませ、ねぎを加え混ぜ合わせる。