

6月献立予定表

おおつ保育園



			1 そら豆じゃこご飯 キャベツ春雨 たたきごぼう みそ汁 フライドポテト	2 ごはん 魚の磯辺揚げ 酢の物 みそ汁 焼きおにぎり	3 ごはん 野菜炒め トマト みそ汁
5 ごはん 鶏むねポテト あらめの煮物 みそ汁 クリームパスタ	6 黒米ごはん じゃが芋そぼろ煮 おかか和え みそ汁 野菜クラッカー	7 ごはん とびうおから揚げ ポテトサラダ みそ汁 梅しそおにぎり	8 焼きそば アスパラサラダ わかめスープ 小豆おやき	9 ごはん 大豆磯煮 焼き玉ねぎ 夏豚汁 ささ巻き	10 ごはん マーボー豆腐 ごま和え みそ汁
12 ごはん アスパラつくね もやしナムル みそ汁 チーズマフィン	13 ごはん ポークマリネ 焼きじゃが芋 みそ汁 かしわもち	14給食参観 ごはん 魚ピザ焼き じゃこサラダ みそ汁 きな粉マカロニ	15 雑穀ごはん 鶏肉の南蛮漬け きんぴら みそ汁 大豆かりんとう	16 ごはん 鮭のみそ焼き 大豆中華サラダ みそ汁 あじさいかん	17 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
19 ごはん トマトハンバーグ 納豆サラダ みそ汁 ごぼうから揚げ	20 お弁当の日  トマトスパゲティ	21 ごはん 魚の春巻き ひじきの煮物 みそ汁 おからパンケーキ	22 黒米ごはん 鶏肉のカレー焼き 春雨サラダ みそ汁 ミルクくずもち	23 ごはん 手羽中揚げびたし 煮豆 みそ汁 じゃこおにぎり	24 ごはん マーボー春雨 おひたし みそ汁
26 ごはん チンジャオロース トマトのツナ和え みそ汁 米粉じゃがおやき	27リクエストメニュー カレーライス 夏野菜ごま和え もやしスープ にんじんゼリー	28 ごはん 魚ねぎみそ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 黒ごまきなこ棒	29給食参観 ごはん 夏野菜豆腐グラタン 根菜ごま煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	30 ごはん 油揚げコロッケ 切干大根ナムル みそ汁 じゃこトースト	2023.6.1 6月の リクエスト メニューは “カレーライス” です！

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

魚を使った人気メニュー あじの春巻き

材料(4人分)

あじ	2尾
青ねぎ	1/4束
青しそ	4枚
トマト	小1個
春巻きの皮	4枚
しょうが	1かけ
にんにく	1/2かけ
塩	
油	



- ①あじは3枚におろす。ねぎは小口切り、トマト(かたいのがおすすめ)は1cm角にコロコロに切る。しそはせんぎり、しょうがとにんにくはすりおろす。
- ②ボウルに①を入れて、塩で味付けしてさっと混ぜる。
- ③4等分して春巻きの皮に包む。
- ④皮の表面に油を塗り、オーブンやトースターで焼き色がつくまで焼く。もちろん揚げてもいいです。(※生鮭を使ってもおいしいです。)

★番外編(お弁当におすすめの一品紹介！)

- ①春巻きの皮を4等分の正方形に切る。
- ②コロコロに切った鶏むね肉、刻んだ青しそ、刻んだ梅干し、ピザチーズを混ぜ合わせ、春巻きの皮で筒状にくるくるっと巻く。両端を押さえて閉じる。
- ③多めの油を入れてフライパンで焼く。(おいしいですよー！)