


# 6月献立予定表

おおつ保育園



1  
ごはん  
マーボー豆腐  
ごま和え  
みそ汁

3 ごはん 鶏むねポテト ひじきの煮物 みそ汁 お好み焼き	4 雑穀ごはん じゃが芋そぼろ煮 煮豆・トマト みそ汁 きな粉マカロニ	5 ごはん とびうおから揚げ ごま酢和え みそ汁 ささまき	6リクエストメニュー ごはん チリコンカン 焼き玉ねぎ みそ汁 蒸しパン	7 ごはん 魚チーズ焼き おからの煮物 みそ汁 梅おにぎり	8 ごはん マーボー春雨 トマト みそ汁
10 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	11 ごはん ポークマリネ 焼きじゃが芋 みそ汁 おにぎり	12 ごはん 魚ピザ焼き じゃこサラダ みそ汁 クラッカー	13給食参観 ごはん トマトハンバーグ あらめの煮物 みそ汁 フライドポテト	14 ごはん 鮭のみそ焼き 大豆中華サラダ みそ汁 ごはんおやき	15 ごはん そぼろ煮 きゅうり みそ汁
17 ごはん 鶏肉の南蛮漬け きんぴら みそ汁 小豆まんじゅう	18 雑穀ごはん 鶏肉のカレー焼き 春雨サラダ みそ汁 ミルクくずもち	19 ごはん 魚の春巻き 切り干し大根の煮物 みそ汁 おからパンケーキ	20 お弁当の日  ラスク	21 ごはん 手羽中揚げびたし 煮豆 みそ汁 じゃこおにぎり	22 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
24 ごはん 夏野菜グラタン ごま和え みそ汁 米粉じゃがおやき	25 ごはん ごろごろつくね ポテトサラダ みそ汁 かしわもち	26 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	27リクエストメニュー 焼きそば アスパラサラダ わかめスープ 人参ゼリー	28 ごはん マーボーなす トマト・煮豆 みそ汁 ごぼうのから揚げ	29 ごはん 野菜炒め トマト みそ汁

※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。

2024.6.1

## 大好評レシピ 鶏むねポテト

材料(4人分)  
鶏むね肉 1枚(約250g)  
醤油 大さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
塩 少々  
片栗粉 大さじ3  
じゃが芋 2~3個  
油

6月のリクエストメニューは  
“玉ねぎ料理”と“焼きそば”です!

- 1 鶏肉は皮を取り、5mmくらいの角切りにする。ボウルに入れてしょうゆ、酒、塩、片栗粉を加え、手でよく揉み込む。
- 2 じゃがいもは鶏肉よりさらに小さい角切りにし、鶏肉の上にどんどん入れて絡める。
- 3 フライパンに油を1cm深さくらい注いで火をつける。スプーンを使って一口サイズに落として、両面こんがり焼く。

☆以前にも一度紹介したレシピです。さらに簡単にしたレシピにしてみました。  
先月好評でした。おやつ感覚で食べられるメニューです。