

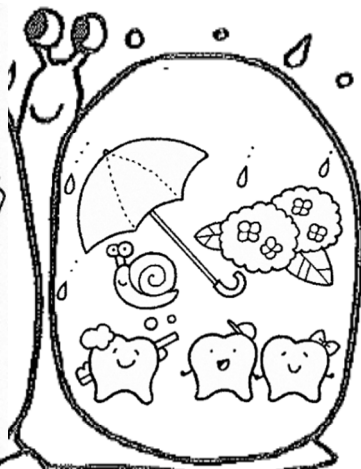
6月献立表

令和6年 〇〇学校(幼稚園)

今月の地元産の食材は…米、サワラ、トビウオ、煮干し、魚ミンチ、オイルサーディン、ベーコン、きゅうり、モロッコ豆、キャベツ、じゃがいも、トマト、葉ねぎ、たまねぎ、なす、みそなど

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



3日(月)

じゃことねぎのチャーハン
海藻サラダ
春雨スープ

カルシウムが豊富なじゃこが入ったチャーハンです。しっかりかんで食べましょう！

4日(火)

ごはん
鶏肉のアップル
シンジャーソースがけ
ひじきのごまサラダ
ミネストローネ

すりおろしたりんごとしょうがを使ったソースをかけます。

5日(水)

ごはん
サワラのピリ辛焼き
きゅうりのおひたし
えのきのすまし汁

サワラをトウバンジャンなどのピリ辛ソースにつけて作ります。

6日(木)

もぐもぐカリカリ丼
健康サラダ
新たまねぎのみそ汁

大豆、さつまいも、れんこんなどをカリカリに揚げて甘辛いたれを絡めます。よく噛んで食べましょう。

7日(金)

ごはん
豚肉のスタミナ炒め
鶏肉とこまつなのスープ
オレンジゼリー

豚肉やにら、にんにくを使った食欲をそそる炒め物です！新メニューです。

10日(月)

マーボーひじき丼
トマトの和風サラダ
新たまねぎのスープ

マーボー豆腐のアレンジどんぶりです。栄養たっぷりのひじきが入っています。

11日(火)

ごはん
厚揚げと野菜の中華煮
鉄マンナムル
ココア豆

大豆を炒って、水あめ、ココアをまぶした人気のデザートです！

12日(水)

コッパパン
ヤンニョムチキン
コーンサラダ
中華スープ

揚げた鶏肉にコチュジャンやケチャップで作ったソースをかけます。

13日(木)

ごはん
ひき肉入り千草焼き
きゅうりの酢の物
じゃがいものみそ汁

ひき肉が入った食べ応えのある千草焼きです。

14日(金)

ごはん
宮津おさかなバーグ
～トマトソースがけ～
小松菜の塩昆布和え
ベーコンとコーンのスープ

栗田漁業生産組合の漁師さんと海洋高校さんに協力の元、地元の新鮮な魚のすり身を使います。

海洋高校生がさばいた魚！第一弾

17日(月)

ごはん
鶏肉と高野豆腐の揚げ煮
のりのりキャベツ
わかめのすまし汁

大人気メニューです。今回はほうれん草やキャベツを使います。

18日(火)

ごはん
厚揚げのピザソース焼き
ドレッシングサラダ
じゃがいものスープ

厚揚げには鉄分やカルシウムが豊富に含まれています！

みやづ食の日

19日(水)

オイルサーディンとモロッコ豆のトマトパゲティ
鶏肉のマスタード焼き
キャベツのサラダ

今月のみやづ食の日の食材は「オイルサーディン」と「モロッコ豆」です！

20日(木)

ごはん
角切り肉とトマトのポトフ
小松菜のソテー
冷凍みかん

暑い時期なので、体を冷やす冷凍みかんを出します。

21日(金)

ごはん
トビウオのから揚げ 香味ソース
中華サラダ
ごま坦々スープ

暑くなってきた時期に嬉しいピリ辛スープです。

24日(月)

ごはん
鶏肉のレモン風味焼き
ポテトサラダ
コンソメスープ

鶏肉をレモン汁やしょうゆなどを混ぜた調味液に漬けて焼きます。

25日(火)

トマトと大豆のカレー
キャベツのコンソメ炒め
オレンジ

トマト、大豆、豚肉、たまねぎ、じゃがいもが入ったカレーです。

26日(水)

ごはん
サバのごまフライ
きゅうりの甘酢和え
豆腐のすまし汁

サバの脂には血液をサラサラにする働きがあるとされています。

27日(木)

ごはん
すき焼き風煮
キャベツのおひたし
米粉のオレンジケーキ

マーマレードをケーキの生地に残り半分入れました。ふわっとオレンジの香りが広がります。

なごし 夏越の祓

28日(金)

ごはん
ウインナーとキャベツの中華炒め
うすくず汁
水無月

1年の残り半分の無病息災を祈念して食べる風習があります。1から手作りします。

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※毎日牛乳(200ml)が付きます。

レシピ教えて！の声がありました

『焼きメンチカツ』(4月16日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・合い挽きミンチ 160g
- ・塩こしょう 少々
- ・キャベツ 60g
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・とうもろこし 20g
- ・しょうが 1g(チューブでも可)
- ・にんにく 1g(チューブでも可)
- ・マヨネーズ 大さじ2弱
- ・パン粉 20g
- ・紙カップ 4個

焼きメンチカツ

春雨のマスタードサラダ

牛乳

ごはん

オニオンスープ

【作り方】

- ① しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合い挽きミンチ、塩こしょう、野菜を入れてよく混ぜる。
- ③ タネを小判型に成型し、カップに入れてマヨネーズ、パン粉をかける。
- ④ 220℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり。

『焼き豚チャーハン』(4月24日のメニュー)

人気メニューのチャーハンです。
焼豚が食欲をそそります。

【材料(4人分)】

- ・精白米 2合
- ・焼き豚 40g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・にんじん 1/3本
- ・とうもろこし 20g
- ・なたね油 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・中華スープの素 小さじ1と1/2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・ねぎ 20g

まめまめドレッシングサラダ

牛乳

焼き豚チャーハン

春雨スープ

【作り方】

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 焼豚は短冊、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、焼豚と野菜(ねぎ以外)を入れて炒める。
- ④ ③にごはんと調味料、ねぎを入れて炒めたら完成。