

6月のこんだて



【6月が旬の食材】

- ・ 鰯（あじ） …アジはDHAとEPAが豊富に含まれた、栄養価が高い魚。旬のアジは脂が乗っていて特別おいしいですよ。冷蔵保存では1～2日・冷凍保存は約2週間。内臓が付いていると傷みが早いので、取ってから冷蔵・冷蔵保存しましょう。

<アジを選ぶ際に注目するポイント>

- ・ 目が澄んでいて、ハッキリした黒目
- ・ 鮮やかな赤色のエラ
- ・ 身に傷が少ない



※献立は都合により変更になることもあります。 ※◎は3歳未満児の補助食です。 ※今月の27日(火)は誕生会でご飯はいりません。			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			・ハヤシライス ・フレンチサラダ ・牛乳 ・ゼリー	・ササミの レモンソース煮 ・ブロッコリーサラダ ・チンゲン菜のスープ ・オレンジ	・きのこうどん汁 ・チキンナゲット ・バナナ
			◎茹でブロッコリー	◎さつま芋煮	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
・さつま芋の天ぷら ・すき昆布の炒り煮 ・若竹汁 ・ゼリー	・ビビンバ ・茹で野菜サラダ ・キャベツのみそ汁 ・ヨーグルト	・鶏肉の ごまみそ焼き ・コールスローサラダ ・ミネストローネ ・オレンジ	・タンメン汁 ・焼売 ・なすとピーマンの味噌炒め ・バナナ	・ちくわの磯辺揚げ ・絹さやと春雨の炒め物 ・じゃが芋のみそ汁 ・ゼリー	・五目うどん汁 ・ウインナー ・バナナ
◎人参グラッセ	◎ゆで卵	☆おにぎりデー☆	◎わかめごはん	◎チーズ	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
・カリフラワーと挽肉のカレー炒め ・ワントンスープ ・フルーツクリーム和え	・ハムフライ ・豚肉と大根の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・ゼリー	・ササミのパン粉焼き ・涼伴三絲 ・野菜スープ ・キャラメルプリン	・タラの南蛮漬け ・磯香和え ・かきたま汁 ・オレンジ	・スタミナ丼 ・ツナサラダ ・麩のスープ ・メロン	・わかめうどん汁 ・アジのさんが焼き ・バナナ
◎かぼちゃ煮	◎若菜ごはん	☆おにぎりデー☆	◎トマト	◎青のりポテト	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
・やみつきちキン ・チーズ入りサラダ ・卵スープ ・ゼリー	・八宝菜 ・春雨スープ ・バナナ	・ひじき入りハンバーグ ・スパソテー ・五目スープ ・オレンジ	・五目うどん汁 ・かき揚げ ・野菜のごま和え ・プリン	・ホッケの塩焼き ・切干大根の炒め煮 ・味噌けんちん汁 ・ゼリー	・野菜うどん汁 ・さばの味噌煮 ・バナナ
◎茹でブロッコリー	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎さつま芋煮	◎トマト	
26日(月)	👑27日(火)👑	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
・チキンカレー ・マカロニサラダ ・牛乳 ・フルーツポンチ	・焼きそば ・油淋鶏 ・五色和え ・わかめスープ ・フルーツ杏仁風プリン	・海鮮マリネ ・豚汁 ・フルーチェ	・鮭の黄金焼き ・ひじきの炒め煮 ・さやえんどうのみそ汁 ・オレンジ	・ポークチーズフライ ・シーザーサラダ ・コンソメスープ ・ゼリー	
◎バナナ	◎わかめごはん	☆おにぎりデー☆	◎トマト	◎かぼちゃ煮	