



日	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1(火)	ビビンバ丼 フロッコリーの胡麻和え すまし汁 果物	せんべい	シュガートースト
2(水)	ひじきごはん ちくわの磯部揚げ さっぱりキャベツ 味噌汁 果物	ビスケット	ツナコーンパン
3(木)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ すまし汁 果物	せんべい	お麩のラスク 牛乳
4(金)	チキンカレー ほうれん草とカニカマのナムル 味噌汁 果物	ビスケット	七夕ゼリー カルピス
5(土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け なめこの味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
7(月)	七夕そうめん かしわ天 スティックきゅうり 果物	ビスケット	五平餅風おにぎり
8(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁 果物	せんべい	ホットケーキ
9(水)	ごはん 煮魚 マセドアンサラダ 夏野菜豚汁 果物	ビスケット	きな粉トースト 牛乳
10(木)	ミートソースパスタ 花野菜サラダ 豆腐スープ 果物	せんべい	鮭おにぎり
11(金)	三色丼 チーズサラダ にんじんスープ 果物	ビスケット	しらすトースト
12(土)	ハヤシライス ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
14(月)	ごはん 鶏のつくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	ビスケット	ジャムパン
15(火)	ごはん ポークチャップスジンジャー ポテトサラダ 味噌汁 果物	せんべい	きな粉マフィン
16(水)	ごはん 魚の竜田揚げ(きのこあんかけ) 塩昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	お麩のラスク 牛乳
17(木)	キーマカレー キャベツのナムル 豆腐スープ 果物	せんべい	サーターアングギー
18(金)	[手打ちうどんの日]肉味噌うどん しらす入り卵焼き さっぱりキャベツ 果物	ビスケット	わかめおにぎり
19(土)	ごはん 煮込みハンバーグ 人参の甘煮とフロッコリー 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
22(火)	ごはん 豚肉の味噌焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 果物	ビスケット	カレートースト 牛乳
23(水)	ごはん 魚のもみじ焼き りんごのサラダ 味噌汁 果物	せんべい	バナナ蒸しパン
24(木)	ごはん 鶏のから揚げ スパサラ 味噌汁 果物	ビスケット	あんバターサンド
25(金)	ハヤシライス ツナコーンサラダ コンソメスープ 果物	せんべい	ロールパン
26(土)	夏祭り🎆		
28(月)	麻婆豆腐丼 枝豆とカリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	あんバターサンド 牛乳
29(火)	ロールパン 牛肉コロッケ 野菜のマリネ にんじんスープ 果物	せんべい	ツナマヨおにぎり
30(水)	ごはん 鮭のムニエル(オーロラソース) 春雨サラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	焼きポテト
31(木)	[避難訓練の日]わかめおにぎり 魚肉ソーセージソテー 具たくさん豚汁 果物	せんべい	ロールパン

※10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。

※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。



6月の食育

ARINKO ファームでサニーレタスをたくさん収穫しました。

マヨネーズをつけて食べたり、ポテトサラダに添えていただきました。

新鮮な野菜は、みずみずしくてとても美味しいですね。



6月の誕生日ケーキ 桃のサンドケーキ



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちが苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



今月の郷土料理

沖縄県の郷土料理「サーターアングギー」

●名前の由来

沖縄の方で・・・

サーター（砂糖） **アング**（油） **アギー**（揚げ）

●材料 8個分

- ・ホットケーキ mix 粉・・・200g
- ・砂糖・・・・・・・・・・50g
- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
- ・油・・・・・・・・・・適量



●作り方

- 1 ボウルに卵を入れ、砂糖を加えて混ぜる。
牛乳、ホットケーキ mix 粉を加えてその都度混ぜる。
- 2 手に油をつけてまるめる。
- 3 鍋に油を入れ、160℃に熱し、2を入れて、きつね色になるまで揚げて完成!!