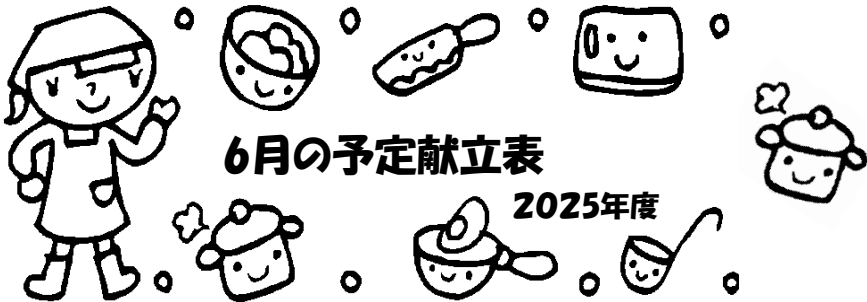


6月《今月の目標》
『よくかんで
たべましょう!』



牛津ルーテルこども園

日	曜	献立	献立材料名			3時 おやつ	備考
			黄 もりもり力が出る 食べ物	赤 ぐんぐん大きくなる 食べ物	緑 元気な体になる 食べ物		
2	月	カレーうどん・棒棒鶏サラダ・果物・牛乳	麺	豚肉・ささみ・牛乳	玉葱・人参・しめじ きゅうり・もやし・果物	わかめおにぎり	
3	火	ご飯・鮭の塩麴焼き・きんぴらごぼう キャベツと厚揚げのみそ汁・果物	米・さつまいも	魚・天ぷら・厚揚げ	ごぼう・人参・キャベツ えのき・小葱・果物	ぐるぐるきなこパイ 牛乳	
4	水	ご飯・チキン南蛮・ナムル わかめとオクラのスープ・果物	米	鶏肉・わかめ	きゅうり・もやし・人参 玉葱・オクラ・コーン・果物	塩クッキー 牛乳	
5	木	麻婆丼・マカロニサラダ・豆乳のみそ汁・果物	米・マカロニ	豆腐・豚ミンチ ハム・薄揚げ	玉葱・人参・椎茸・小葱・きゅうり・コーンキャベツ・かぼちゃ・しめじ・小葱・果物	麩のラスク 牛乳	
6	金	ご飯・ハンバーグ・春雨の酢の物・沢煮椀・果物	米・春雨	合ミンチ・豆腐 ひじき・ハム・豚肉	玉葱・人参・もやし・きゅうり ごぼう・えのき・小葱・果物	チーズスコーン 牛乳	
7	土	豚丼・マセドアンサラダ・果物	米・じゃがいも	豚肉・ツナ	玉葱・人参・きゅうり コーン・果物	ビスケット 牛乳	
9	月	マジェンバ・卵焼き・果物・牛乳	麺	ささみ・卵 カニカマ・牛乳	人参・きゅうり・キャベツ コーン・トマト・小葱・果物	小松菜とそばろの おにぎり	
10	火	ご飯・鮭のみそ焼き・ポテトサラダ・かきたま汁・果物	米・じゃがいも	魚・ハム・チーズ・卵	人参・きゅうり・玉葱 椎茸・小葱・果物	フロラントントースト 牛乳	
11	水	ご飯・チキンカツ・ごぼうサラダ・なすのみそ汁・果物	米	鶏肉・ひじき・豆腐	ごぼう・人参・きゅうり なす・玉葱・小葱・果物	きな粉塩クッキー 牛乳	
12	木	カレーライス・ビーンズサラダ・果物	米・じゃがいも	合ミンチ・大豆・ツナ	玉葱・人参・なす・きゅうり キャベツ・コーン・果物	ミルク餅	
13	金	ご飯・ポークチャップ・キャベツのおかか和え 玉葱と高野豆腐のみそ汁・果物	米	豚肉・高野豆腐 わかめ	玉葱・人参・キャベツ 小松菜・しめじ・小葱・果物	ごまスコーン 牛乳	
14	土	チャーハン・チーズ・和風サラダ・果物	米	鶏肉・チーズ・ツナ	玉葱・人参・キャベツ コーン・きゅうり・果物	ビスケット 牛乳	
16	月	ミートソーススパゲティ・もやしとごぼうのサラダ 果物・牛乳	麺	合ミンチ・ささみ・牛乳	玉葱・人参・椎茸・もやし ごぼう・きゅうり・果物	いちご蒸しパン 牛乳	
17	火	ご飯・鯖の塩焼き(ラヴィコットソース) 擬製豆腐・さつまいものみそ汁・果物	米・さつまいも	魚・卵・豆腐・薄揚げ	玉葱・トマト・人参・椎茸 キャベツ・小葱・果物	キャラットクッキー 牛乳	つぼみサークル
18	水	ご飯・鶏肉の塩麴カレー焼き・キャベツと卵のサラダ えのきのすまし汁・果物	米	鶏肉・卵・わかめ	キャベツ・きゅうり・玉葱 人参・えのき・果物	フルーチェ	
19	木	ロールパン・ミートローフ・コールスローサラダ オニオンスープ・果物・牛乳	パン	合ミンチ・大豆 ツナ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ コーン・きゅうり・果物	オレンジケーキ 牛乳	
20	金	ご飯・アジフライ・豚肉と小松菜のきんぴら あおさのみそ汁・果物	米	魚・豚肉 あおさ・油揚げ	小松菜・人参・ごぼう 玉葱・もやし・小葱・果物	じゃがいも餅 牛乳	
21	土	ハヤシライス・和風サラダ・果物	米	牛肉・ツナ	玉葱・人参・キャベツ コーン・きゅうり・果物	ビスケット 牛乳	
23	月	冷やし中華・卵焼き・果物・牛乳	麺	ささみ・卵 カニカマ・牛乳	人参・もやし・きゅうり トマト・果物	おかかおにぎり	
24	火	ご飯・鮭のみそマヨ焼き・ひじきと高野豆腐の煮物 かきたま汁・果物	米・春雨	魚・ひじき 高野豆腐・大豆・卵	ごぼう・人参・枝豆 玉葱・人参・果物	塩蒸しパン 牛乳	
25	水	ご飯・厚揚げとじゃがいものそばろ煮 スパゲティサラダ・キャベツスープ・果物	米・じゃがいも パスタ麺	厚揚げ・鶏ミンチ ハム・豚肉	人参・きゅうり・コーン・キャベツ もやし・小松菜・果物	あじさいゼリー	
26	木	かば焼き丼・もやしときゅうりの中華和え じゃがいものみそ汁・果物	米・じゃがいも	魚・厚揚げ	キャベツ・きゅうり・もやし 玉葱・小葱・果物	おさつスティック 牛乳	
27	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ 豆腐とえのきのすまし汁・果物	米	豚肉・チーズ 豆腐・あおさ	玉葱・人参・かぼちゃ・きゅうり えのき・小葱・果物	米粉のごまクッキー 牛乳	
28	土	チキンライス・ツナサラダ・果物	米	鶏肉・ツナ	玉葱・人参・キャベツ コーン・きゅうり・果物	ビスケット 牛乳	
30	月	マジェンバ・ハーブポテト・果物・牛乳	麺・じゃがいも	ささみ・牛乳	人参・きゅうり・キャベツ コーン・トマト・果物	鮭おにぎり	

※離乳食は個人の成長に合わせて進めていきます。(0歳児)
※3時のおやつは全員ではありません。 ※土曜日、1号園児は休みです。
※未満児の給食は、0歳児は離乳食、1歳児はおじや食、2歳児は
とろみ食です。3歳以上児に使用している食材の中から、個人や年齢に
合わせたものを使って作っています。6・7・8・9月のお弁当の日はありません。

豆腐ブラウニー



【材料(作りやすい分量)】
・米粉:100g ・片栗粉:10g ・ベーキングパウダー:10g
・ココアパウダー:18g ・油:30g ・豆腐:250g ・砂糖:80g

- 【作り方】
- ①豆腐は水切りしておく。
 - ②ボウルに豆腐、砂糖、油を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
 - ③米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココアパウダーをふるって②のボウルに入れ、混ぜる。
 - ④生地を型に入れ、170℃のオーブンで20分焼く。
 - ⑤粗熱が取れたら、切り分けて完成！

インスタに載せたおやつレシピです。
小麦、乳、卵を使ってないのでアレルギーフリーです。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♡