|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 材料 | ＭＥＭＯ |
| 1 | 土　 | 🚩運動会🚩 |  | 　 |
| 3 | 月 | ＊鶏肉のオレンジ焼き＊フジッリサラダ＊青菜と卵のみそ汁 | 抹茶蒸しパン | 鶏肉・木綿豆腐・・卵・シーチキン・あずき・かつお節・こまつな・きゅうり・にんじん・コーン・にんにく・しょうが・フジッリ・マヨネーズ・米油　など | 【６／７（金）郷土のおかず】✿くわりの煮物✿『くわり』はずいき・といもがらとも呼ばれ、夏になると鹿児島では刺身のツマやみそ汁、酢の物などに幅広く使われます。スカスカした部分に味が染みて、なんにでも合います♪生でも食べられますが、かるく茹でて絞って和えてもまた違ったシャキシャキ感が楽しめます。物産館やスーパーで見かけた際はぜひおためしください★✿かいのこ汁✿大豆を粗つぶしにして入れるのが特徴。かいのこという呼び方は粥の子がなまったもの。お盆のごちそうであるお粥の添え物、という意味があります。 |
| 4 | 火 | ＊アジのタルタル焼き＊海藻サラダ＊とうがんのスープ | 黒糖ラスク | あじ・豆腐・卵・粉チーズ・たまねぎ・とうがん・キャベツ・きゅうり・にんじん・海藻ミックス・パセリ・わかめ・パン・マヨネーズ・バター・黒砂糖・ごま油　など |
| 5 | 水 | ＊和風おろしハンバーグ＊絹さやとキャベツのごま和え＊榎茸と豆腐のみそ汁 | 五平もち | 合びき肉・豆腐・鶏ひき肉・ハム・卵・豆乳・かつお節・キャベツ・にんじん・だいこん・たまねぎ・えのきたけ・スナップえんどう・こねぎ・わかめ・しそ・こんぶ・パン粉・ごま油・すりごま・片栗粉　など |
| 6 | 木 | ＊カレー豆腐＊レタスとハムのサラダ＊長ネギのスープ | マーブルケーキ | 豆腐・卵・豚肉・ハム・ベーコン・豆乳・深ねぎ・トマト・たまねぎ・レタス・ピーマン・きゅうり・コーン・にんにく・じゃがいも・マヨネーズ・バター・片栗粉　など |
| 7 | 金 | ＊くわりの煮物＊ゴーヤの甘辛揚げ＊かいのこ汁 | 黒米おにぎり | 豚肉・竹輪・油揚げ・あずき・だいず・にがうり・かぼちゃ・なす・セロリ・ごぼう・にんじん・こんぶ・みずいも・こんにゃく・片栗粉・あわもち・おおむぎ・ごま　など |
| 8 | 土 | ＊豚肉とクレソンの生姜炒め＊五目ビーフン＊車麩のみそ汁 | 無添加おかし | 豚肉・油揚げ・ベーコン・えのきたけ・たけのこ・たまねぎ・ふだんそう・しいたけ・もやし・クレソン・しょうが・玄米ビーフン・車麩　など | 【６／８（土）】育児講座に参加される方は、試食あります。 |
| 10 | 月 | ＊鶏肉となすの南蛮煮＊野菜の３色ナムル＊豆々スープ | 雑穀入りかりかり棒パン | 鶏肉・豆乳・ハム・だいず・ひよこまめ・粉チーズ・もやし・キャベツ・にんじん・なす・たまねぎ・えだまめ・さやいんげん・にんにく・薄力粉・片栗粉・バター・あわ　など | 鹿児島　南州農場　ネット注文　で検索！✿ハム・ベーコン・ウインナー✿公式サイトでも注文できますが、楽天にも　出店しているようです。少し値は張りますが、料理に使うのはもちろん、そのまま食べた時の感動は忘れられません。お肉より高いですが、よく考えたら、肉を　　加工しているのだから、加工代や香辛料代がかかって当然です。肉より安いハム・ベーコンとは…？疑問が残ります。 |
| 11 | 火 | ＊ぶりの照り焼き＊ひじきの白和え＊おくらのみそ汁 | いなり寿司 | ぶり・豆腐・油揚げ・たまねぎ・トマト・にんじん・オクラ・なめこ・こねぎ・ひじき・しいたけ・しょうが・昆布・こんにゃく・ねりごま・ごま・すりごま　など |
| 12 | 水 | ＊竹輪の甘辛炒め＊青菜の卵焼き＊キャベツのみそ汁 | みかんゼリー | 竹輪・卵・油揚げ・ほうれんそう・ズッキーニ・たまねぎ・キャベツ・トマト・にんじん・深ねぎ・みかん・棒寒天・ごま油・ごま　など |
| 13 | 木 | ＊豚肉のオクラ巻き＊春雨の酢の物＊青のり汁 | 無添加おかしとプルーン | 豚肉・豆腐・卵・かにかまぼこ・オクラ・きゅうり・プルーン・たまねぎ・にんじん・あおのり・きくらげ・はるさめ・ケチャップ・マヨネーズ・ごま油　など |
| 14 | 金 | ＊鮭のにんにく焼き＊ズッキーニとじゃが芋の醤油ドレ＊ふのりのみそ汁 | ウインナーロール | 鮭・ウインナー・豆乳・厚揚げ・卵・ズッキーニ・キャベツ・もやし・こねぎ・にんにく・ふのり・じゃがいも・オリーブ油・ケチャップ・バターなど | 【カレールウ】園で使っているルウは、牛脂不使用のもの。市販のものには外国産の牛脂が含まれています。米産の牛にはホルモン剤が日本の何十倍も使われています。 |
| 15 | 土 | ＊カレーそぼろ＊干しえびのスープ | 無添加おかし | 合びき肉・かにかまぼこ・さくらえびたまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・えだまめ・深ねぎ・きくらげ・にんにく・ごま油　など |
| 17 | 月 | ＊夏野菜オムレツ＊ポテトサラダ＊キャベツとささ身のスープ | はるこま | 卵・合びき肉・ささ身・ハム・だいず・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・えのきたけ・コーン・にんじん・ピーマン・じゃがいも・団子の粉・ケチャップ・マヨネーズ・オリーブ油　など | 【おやつの手作りパン】↓業務用のミキサーでパンもこねています！手ごねよりも、しっかりこねることができ、発酵もうまくいきます。生クリームやメレンゲも大量では難しかったのが、簡単に。料理のレパートリーがひろがっています。 |
| 18 | 火 | ＊魚と夏野菜のトマト煮込み＊アスパラガスのチーズ焼き＊もやしスープ | 人参ケーキ | あじ・チーズ・卵・ベーコン・高野豆腐・トマト・もやし・たまねぎ・アスパラ・にんじん・こまつな・ズッキーニ・なす・えのきたけ・オクラ・パプリカ・ピーマン・ぶどう・レモン・にんにくじゃがいも　など |
| 19 | 水 | ＊鶏肉のしそマヨ焼き＊青菜のごま和え＊のっぺい汁 | バナナとビスケット | 鶏肉・竹輪・厚揚げ・バナナ・こまつな・だいこん・にんじん・さやえんどう・しそ・さといも・マヨネーズ・すりごま　など |
| 20 | 木 | ＊鶏の唐揚げ＊サラダ～甘酒人参ドレッシング＊板ふのみそ汁 | チーズ蒸しパン | 鶏肉・卵・生乳・クリーム・キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー・りんご・深ねぎ・もやし・さやいんげん・えのきたけ・にんじん・にんにく・しょうが・片栗粉・板麩　など市販のお菓子を使う時は無添加の品を出すようにしています |
| 21 | 金 | ＊魚の青じそ揚げ＊納豆のさっぱり和え＊けんちん汁 | ポテトの磯部焼き | あじ・豆腐・納豆・チーズ・油揚げ・きゅうり・にんじん・ごぼう・こねぎ・のり・しそ・じゃがいも・ながいも・片栗粉・さといも・米ぬか油・オリーブ油　など |  |
| 22 | 土 | ＊なすと挽肉のスパゲッテイー＊雑穀スープ | 無添加おかし | 合びき肉・レンズまめ・粉チーズ・玉葱・なす・トマト・レタス・人参・ピーマン・椎茸・にんにく・スパゲッティ・バター・ケチャップ　など |
| 24 | 月 | ＊ヘチマと豚肉のみそ炒め＊青菜の梅和え＊豆乳汁 | バナナレーズンスコーン | 豆乳・豚肉・豆腐・ベーコン・かつお節・こまつな・へちま・にんじん・なす・にがうり・たまねぎ・トマト・バナナ・なめこ・うめ・しょうが薄力粉・はちみつ・バター　など | ～夏、美味しくなる旬の野菜～きゅうり・トマト・かぼちゃ・とうもろこしピーマン・ナス・えだまめ・おくら・にがうりししとう・ズッキーニ・・つるむらさき・らっきょう・さやいんげん・みょうが・とうがんモロヘイヤ・へちま・しそ・といもがら夏の野菜には体を冷やしてくれるものが多いです。夏はカラフルな野菜が増えて、食卓も鮮やかになります♪～夏、美味しくなる魚～きびなご・たこ・あなご・はも・あじ鹿児島では来月の土用丑の日に欠かせないうなぎが養殖日本一。夏の出荷に合わせて養殖されています。 |
| 25 | 火 | ＊ししゃもの塩焼き＊夏野菜のきんぴら＊枝豆入りくずし豆腐汁 | りんごとビスケット | ししゃも・豆腐・豆みそ・かつお節・りんご・なす・にんじん・いんげんまめ・えだまめ・オクラ・ピーマン・こんにゃく・ごま油・ごま　など |
| 26 | 水 | ＊つくねの照り煮＊切干大根の炒め物＊揚げのみそ汁 | 生おからポンデケージョ | 鶏肉・おから・ハム・豆腐・チーズ・油揚げ・豆乳・ベーコン・卵・かつお節・たまねぎ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・しめじ・切干大根・こねぎ・しょうが・片栗粉・ごま油・オリーブ油　など |
| 27 | 木 | ＊豆腐の千草焼き＊インゲンと春雨炒め＊雑穀汁 | かぼちゃクッキー | 豆腐・合びき肉・豆乳・卵・チーズ・油揚げ・ハム・さやいんげん・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・しいたけ・枝豆・こねぎ・パセリ・薄力粉・はるさめ・こんにゃく・オリーブ油・バター・かぼちゃ　など |
| 28 | 金 | ＊海の幸中華炒め＊なすのオーブン焼き＊トマトの中華風スープ | ささめおにぎり | うずら卵・えび・いか・チーズ・キャベツ・トマト・なす・にんじん・レタス・たけのこ・もやし・ピーマン・豆苗・塩昆布・しいたけ・しそ・木耳・じゃがいも・パン粉・マヨネーズ　など |
| 29 | 土 | ＊肉じゃが＊なすのみそ汁 | カミカミ昆布とビスケット | 豚肉・油揚げ・たまねぎ・にんじん・なす・グリンピース・こんぶ・こねぎ・じゃがいも・こんにゃく・ビスケット・ごま油　など |

６月＊献立表

認定こども園　錦ヶ丘幼稚園