

6月予定献立表

さんさん保育園



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			ごはん 鶏つくね 根菜のみそ汁 胡瓜とちくわの昆布和え フルーツゼリー	ごはん カレイの照焼き 豚汁 ワンタンのパリパリサラダ お好み焼きトースト	ルーローハン わかめスープ レタスサラダ スコーン
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ごはん 鶏手羽元と大根の煮物 きのこのみそ汁 切干とほうれん草の胡麻和え じゃこトースト	鶏塩うどん 煮卵 もやしとわかめの和え物 ごはんのおやき	ごはん さばの南部揚げ ふのりのみそ汁 スタミナ納豆 オレンジココアマフィン	ごはん 酢鶏 なめこのスープ 人参じゃこサラダ フルーツヨーグルト	ごはん ポークチャップ ジュリエンスープ シーザーサラダ 豆乳ベニエ	ベーコンピラフ 野菜スープ 棒棒鶏 ワッフル
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のみそ汁 中華和え キャロット蒸しパン	ナポリタン ほうれん草と卵のスープ ブロッコリーと豚肉のサラダ そばろおにぎり	ごはん 白身魚の西京焼き 厚揚げのみそ汁 ひじきの五目煮 あじさいゼリー	ごはん 鶏の竜田揚げ レタスとしめじのスープ スパゲティサラダ バナナマフィン	カレーライス トマトコンソメスープ ツナコーンサラダ コーントースト	親子丼 春雨スープ しゃぶしゃぶサラダ ミルク蒸しパン
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
ごはん 鮭のテリマヨ焼き じゅんさい汁 胡麻酢和え シュガーラスク	ねぎ豚うどん えび天 胡瓜スティック 梅ちりおにぎり	ごはん カレイの梅みそ焼き 人参とろろ中華スープ れんこんとひじきのサラダ 大学ポテト	ごはん 煮込みハンバーグ きゃべ玉スープ カミカミサラダ マスカットゼリー	メキシカンピラフ 豚こらもやしスープ ポテトマカロニサラダ ツナマヨパン	チャーハン 大根のみそ汁 トマトと胡瓜の塩昆布和え 水ようかん
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ごはん プルコギ サンラータン チョレギサラダ ブルーベリーミルクパン	お誕生日プレート ランチ 青りんごゼリー	ごはん 鮭のコーンソースかけ きゃべつのみそ汁 れんこんとベーコンのきんぴら パウンドケーキ	ごはん のり塩チキン ベーコンチャウダー コールスローサラダ 黒ゴマトースト	わかめごはん かれの唐揚げ 油揚げのみそ汁 レバニラ炒め カルピスポンチ	



秋田の旬の食材

今月 19 日(月)は、三種町の「じゅんさい」を使った「**じゅんさい汁**」になります。

「じゅんさい」とは、スイレン科の食物で根が水中を横に這い、水面に葉を浮かべる水草のことで沼に縄のように細長く生えていることから、「沼縄(ぬなわ)」と呼ばれていました。中国では古くから薬膳料理の食材として重宝され、日本でも万葉集に記述が残っているほど歴史のある食材になります。三種町には、天然のじゅんさい沼があり、古くから「じゅんさい」の産地として知られています。

