



給食だより

みみょう園だより21' 6月

	献立名	材料	給食室より
2 (水)	魚の野菜揚げ 切干大根と油揚げの煮物 果物	すり身・ツナ・卵・人参・胡麻 玉ねぎ・グリーンピース・小麦粉 切干大根・油揚げ・人参・椎茸 かまぼこ・いんげん りんご	すり身に野菜を混ぜて揚げたふわふわ食感の魚団子です。
7 (月)	ロールパン じゃがいもの卵炒め 果物	小麦粉・植物ショートニング じゃがいも・ウインナー・卵・パセリ オレンジ	コンソメと塩こしょうで味付けした、シンプルですが飽きのこない味わいの炒め物です。
9 (水)	チキンのタルタルソース 小松菜のしらす和え 果物	鶏肉・ゆで卵・人参・玉ねぎ・パセリ マヨネーズ 小松菜・しらす干し・人参・キャベツ 油揚げ バナナ	サクサクのから揚げに手作りのタルタルソースをたっぷりかけて頂きます。
14 (月)	ロールパン スパゲッティサラダ 果物	小麦粉・植物ショートニング スパゲッティ・ツナ・人参・キャベツ きゅうり・レモン・マヨネーズ パイン缶	ツナを使ったスパゲッティサラダです。生レモンの果汁を加えてさっぱりと仕上げています。
16 (水)	カレーライス ウインナー・枝豆 果物	牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ 人参・牛乳・カレールー・ケチャップ ウスターソース・お好みソース ウインナー・枝豆 りんご	不動の人気のカレーライス。このメニューの日はおかわりの声が止みません。
21 (月)	ロールパン あじフライ 野菜 果物	小麦粉・植物ショートニング あじ・小麦粉・パン粉 キャベツ オレンジ	旬の真あじをフライにしています。
23 (水)	鶏のしょう油焼き 春雨サラダ 果物	鶏肉・レモン・にんにく 春雨・ハム・錦糸卵・人参・きゅうり レモン・マヨネーズ バナナ	にんにく醤油に漬け込んだもも肉を香ばしく焼き上げています。
28 (月)	ロールパン はんぺんのチーズ焼き 果物	小麦粉・植物ショートニング はんぺん・ツナ・玉ねぎ・パセリ チーズ・マヨネーズ パイン缶	角切りにしたはんぺんに玉ねぎとツナマヨを混ぜてからチーズをのせて焼きます。とても簡単ですがお弁当にもぴったりの美味しい一品です。
30 (水)	中華どんぶり しそ巻き餃子 果物	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・椎茸 竹の子・ピーマン・卵 豚肉・鶏肉・卵・キャベツ・玉ねぎ しそ・にら・胡麻・小麦粉・パン粉 乳製品 りんご	キャベツを使ってとき卵でとした、蒸し暑い時期にもさっぱりと食べやすいどんぶりです。