

きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 火	チンジャオロース, ミニトマト, みそ汁	ごはん	焼きジャガ 牛乳
2 水	コロッケ, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
3 木	冬瓜の炒め物, わかめご飯, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
4 金	お弁当の日		スティックパン 果汁
5 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	
6 日			
7 月	かじきステーキ, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	マスカルポーネ 牛乳
8 火	和風ピラフ, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ	ごはん	おにぎり お茶
9 水	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	ふかし芋 牛乳
10 木	豚トマ丼, キャベツとパインのサラダ, すまし汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
11 金			
12 土	きつねうどん, りんご	めん	
13 日			
14 月	ハヤシライス, きゅうりの変わり漬け, バナナ	ごはん	ゼリー 牛乳
15 火	豚丼, みそ汁, オレンジ	ごはん	プリン 牛乳
16 水	ひじきご飯, みそ汁, バナナ	ごはん	ヨーグルト 牛乳
17 木	高野豆腐のそばろご飯, みそ汁, オレンジ	ごはん	おにぎり 牛乳
18 金	焼豚チャーハン, スープ, バナナ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
19 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
20 日			
21 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	そうめん た・す：うどん お茶
22 火	夏野菜のカレーライス, フレンチサラダ, 一口ゼリー	ごはん	黒糖わらびもち た・す：バナナ 牛乳
23 水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	焼きそば 牛乳
24 木	鶏のからあげ, キャベツとコーンのサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
25 金	イタリアンスパゲッティ, ひじきとツナのサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
26 土	親子うどん, バナナ	めん	
27 日			
28 月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ピンキーパン 牛乳
29 火	ちくわの天ぷら, ゴマ和え, みそ汁	ごはん	そうめん た・す：うどん お茶
30 水	ちらし寿司, かぼちゃのそばろあんかけ, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	フルーツサンデー 牛乳
31 木	ドライカレー, シーズンサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳

つくってみませんか!

きゅうりの変わり漬け

子どもたちに人気です! (大人も大好き!!)
簡単なのでお家でも作ってみてください。
1~2時間くらいで食べれますよ!
是非! お試しあれ~♪



作り方

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切る。
(保育園では3mm位のスライス)
- ②砂糖：酢：しょうゆ=2：1：2の割合で混ぜ合わせる。
- ③ごま油をお好みで②に混ぜる。
- ④タレに切ったきゅうりを入れて軽く混ぜ合わせて、冷蔵庫に入れる。ポリ袋に入れ少しもんでから空気を抜いて袋を縛って冷蔵庫に入れておくと、よく浸みる気がします!
- ⑤時々混ぜながら、味を浸みこませる。