



6月の献立表



Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, フルーツ, 肉みそうどん, etc.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, フルーツ, 肉みそうどん, etc.

★人気メニュー★『牛丼』
<材料 4人分>
牛肉(バラや薄切り) 300g
たまねぎ 1個
にんじん 1/5本
しらたき 30g
おろししょうが 1かけ分
(チューブ可 4~5cm)
お湯 400cc / 和風だし 小さじ2
酒 大さじ3 / 砂糖 大さじ3
しょう油 大さじ3 / 塩 少々
<作り方>
① 玉ねぎは3~5ミリ幅のくし切り、にんじんは千切り
しらたきは食べやすい長さに切る。
② 鍋にお湯、和風だし、玉ねぎ、にんじん、しらたきを入れて火にかけ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
③ 酒、砂糖、塩、しょう油を加え、牛肉も入れてほぐし、よく混ぜてふたをして中火で煮込む。
④ 10分ほどしたら、おろししょうがを加えてよく混ぜる。
⑤ 味見をして、砂糖としょう油で味を調えたらできあがり。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。
2日(月)手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)
18日(水)誕生会