



令和4年度 6月

めだか組

曜	日	献立名	おやつ	材料
月	13/27	ホキと玉ねぎのみそ炒め かぼちゃ煮 すまし汁	牛乳 マーブル蒸しパン	バナナ 米 ホキ 片栗粉 油 みそ しょうゆ 玉ねぎ 油 かぼちゃ 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
火	14/28	ピカタ ポテトサラダ みそ汁	牛乳 チーズパン	りんご 米 鶏肉 しょうゆ 小麦粉 チーズ 卵 玉ねぎ マヨネーズ 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
水	1/15/29	松風焼き ナムル みそ汁	牛乳 ウエハース	せんべい 米 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ 卵 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
木	2/16/30	ポークシチュー きんぴら オレンジゼリー	牛乳 ビスケット	バナナ 米 鶏肉 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ 卵 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
金	3/17	魚のつけ焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 黒糖ちんすこう	ハイハイイン 米 ホキ しょうゆ 小麦粉 油 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
土	4/18	たきごみごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁	牛乳 ポーロ	せんべい 米 しょうゆ 小麦粉 油 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
月	6/20	魚のかぼ焼き 白和え すまし汁	牛乳 ごまビスケット	せんべい 米 ホキ しょうゆ 小麦粉 油 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
火	7/21	鶏肉と玉ねぎの炒め物 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ	ハイハイイン 米 鶏肉 しょうゆ 小麦粉 油 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
水	8/22	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 ウエハース	バナナ 米 鶏ひき肉 しょうゆ 小麦粉 油 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
木	9/23	パン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 きらきらゼリー	せんべい 強力粉 イースト マヨネーズ 塩 砂糖 卵 スライスチーズ 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
金	10/24	鶏肉のつくね 土佐和え みそ汁	牛乳 ほうしパン	りんご 米 鶏ひき肉 しょうゆ 小麦粉 油 みそ しょうゆ 昆布だし 片栗粉 ごま油 大根 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖
土	11/25	ひじきごはん 豆腐のみそ炒め すまし汁	牛乳 せんべい	ハイハイイン 米 かぼちゃ 油 みそ しょうゆ 玉ねぎ 豆腐 人参 しょうゆ 小麦粉 玉ねぎ マヨネーズ きんぴら みそ しょうゆ 昆布だし 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 小麦粉 卵 油 砂糖

◆◆◆◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆◆◆◆

「食育」と聞くと特別なことに思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べることなど、ご家庭でできることから取り組んでみて下さい。

●食事のマナー

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

●食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

●親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これは自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

### 鶏肉のつくね(4人分)

材料: 鶏ひき肉-120g えのき-100g 人参-20g  
ピーマン-20g みそ-小さじ1 しょうゆ-小さじ1  
みりん-小さじ1 片栗粉-小さじ1 油-小さじ1

作り方: ①えのき・人参・ピーマンをみじん切りにする。  
②ボウルに①、鶏ひき肉、みそ、しょうゆ、みりん、片栗粉を入れよく混ぜる。  
③②を4等分にして、楕円形に成形する。  
④油をひいたフライパンでこんがり色が付く位に焼いたら、ひっくり返してふたをして中火で蒸し焼きにする。中まで火が通ったら完成!!