



令和4年度 6月

ひよこ組

曜日	月	火	水	木	金	土
	13・27	14・28	15・29	16・30	17	18
昼食	ホキと玉ねぎのみそ炒め ベークドかぼちゃ すまし汁	ピカタ じゃが芋のフレンチサラダ スープ	松風焼き 三色なます みそ汁	ポークチチュー パイナップル和え オレンジゼリー	魚のつけ焼き ひじき煮 みそ汁	たきこみごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁
おやつ	バナナ 牛乳 マーブル蒸しパン	りんご 牛乳 チーズパン	せんべい 牛乳 クラッカーサンド	バナナ 2・16日 牛乳 30日 せんべい 十水無月	かんぱん 牛乳 黒糖ちんすこう	せんべい 牛乳 ホームパイ
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g
	バナナ 米 ホキ・酒 しょうゆ 片栗粉 油・みそ ざらめ・酒 しょうゆ 玉ねぎ・油 かぼちゃ 鮎・人参 わかめ・塩 しょうゆ 昆布・かつおだし 牛乳 ホットケーキMIX 卵・油 牛乳・さとう きな粉 さとう	りんご 米 豚肉・しょうが しょうゆ 小麦粉 粉チーズ・卵 じゃが芋 玉ねぎ・パセリ 酢・油 さとう・塩 きゃべつ・コーン 人参・コンソメ 牛乳 強力粉 ドライイースト マーガリン さとう 塩・卵 スキムミルク チーズ	せんべい 米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 干しいたけ みそ・酒 卵・ごま 片栗粉 大根・人参 きゅうり しらす ごま油 酢・さとう 豆腐 しめじ ねぎ・みそ かつおだし 牛乳 小麦粉 さとう 寒天 甘納豆	バナナ 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ・人参 トマトケチャップ ウスターソース バター・小麦粉 パン きゅうり オレングジュース アガー・さとう 牛乳 せんべい 30日 小麦粉 さとう 寒天 甘納豆	かんぱん 米 さわら しょうゆ さとう 片栗粉 みりん 昆布だし ひじき・油揚げ 人参・ざらめ しょうゆ 酒 昆布・かつおだし きゃべつ・人参 ねぎ・みそ かつおだし 牛乳 小麦粉 油・さとう 黒糖・塩	せんべい 米 しらす ごぼう・人参 しょうゆ 酒・みりん 塩 豚肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参 厚揚げ いんげん 油・ざらめ しょうゆ 酒・みりん 昆布・かつおだし きゃべつ えのき わかめ・みそ かつおだし 牛乳 ホームパイ

曜日	月	火	水	木	金	土
	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
昼食	魚のかば焼き 白和え すまし汁	豚のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ スープ	パン クリームシチュー コーンサラダ	鶏肉のつくね 土佐和え みそ汁	ひじきごはん 厚揚げのみそ炒め すまし汁
おやつ	せんべい 牛乳 ごまビスケット	かんぱん 牛乳 えびせん	バナナ 牛乳 ビスコ	せんべい 牛乳 きらきらゼリー	りんご 牛乳 ぼうしパン	かんぱん 牛乳 せんべい
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g
	せんべい 米 さば・片栗粉 油・漬物しょうゆ みりん 酒・さとう ほうれん草 ひじき・人参 豆腐・ごま ざらめ・しょうゆ 昆布・かつおだし 鮎・かまぼこ わかめ 塩・しょうゆ 昆布・かつおだし 牛乳 ホットケーキMIX さとう・卵 スキムミルク 油・ごま	かんぱん 米 豚肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 酒・さとう みりん・油 じゃが芋 きゅうり 人参 りんご マヨネーズ きゃべつ もやし ねぎ・みそ かつおだし 牛乳 えびせん 油	バナナ 米 合いひき肉 玉ねぎ・人参 スパゲティ 卵・さとう トマトケチャップ パセリ・油 ブロッコリー きゅうり きゃべつ 人参 酢・油 さとう・塩 大根 ベーコン わかめ コンソメ 牛乳 ビスコ	せんべい 強力粉・マーガリン ドライイースト 塩・さとう スキムミルク・卵 鶏肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参 ブロッコリー 油・コンソメ 小麦粉・バター 牛乳・塩 生クリーム スキムミルク コーン・きゃべつ きゅうり・人参 酢・油・しょうゆ 牛乳 りんごジュース 寒天・さとう さとう・パン缶 みかん缶	りんご 米 鶏ひき肉・えのき 人参・ピーマン みそ・しょうゆ みりん・片栗粉 油 きゃべつ・小松菜 人参・花かつお しょうゆ・昆布だし 豆腐・油揚げ ねぎ・みそ かつおだし 牛乳 強力粉・小麦粉 ドライイースト さとう・マーガリン 塩・牛乳 小麦粉・さとう バター・卵	かんぱん 米 かぼちゃ・油 ひじき・人参 ざらめ しょうゆ 厚揚げ 豚肉・人参 ピーマン 玉ねぎ きゃべつ みそ・ざらめ しょうゆ 油・酒 みりん 鮎・わかめ ねぎ・塩 しょうゆ 昆布・かつおだし 牛乳

◆◆◆◆◆◆◆◆ 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!!

