



令和4年度 6月

ひばり組

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4・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	カレーライス 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	たきごみごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁
おやつ	牛乳 マーブル蒸しパン	牛乳 チーズパン	牛乳 クラッカーサンド	2・16日 牛乳 30日 せんべい 十水無月	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳 ホームパイ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 38	米 38	米 38	米 48	米 38	米 38
	ホキ・酒 32・0.8	豚肉・しょうが 32・0.8	鶏ひき肉 32	合ひき肉 24	さくら 40	米 38
	しょうゆ 0.8	しょうゆ 2	人参 4	じゃが芋 24	しょうゆ 1.2	しらす 4
	片栗粉 3.2	小麦粉 2.4	干しいたけ 0.24	玉ねぎ 40	さとう 0.4	ごぼう・人参 4・2.4
	油・みそ 1.6・2	粉チーズ・卵 2.4・8	みそ・酒 2・1.2	人参 8	みりん 0.8	しょうゆ 0.8
	ざらめ・酒 2.4・2.4	じゃが芋 32	卵・ごま 4・3.2	油 0.8	片栗粉 0.24	酒・みりん 1.2・0.8
	しょうゆ 0.8	玉ねぎ・パセリ 12・0.08	片栗粉 2.4	カレーウ 12	みりん 2.7	塩 0.08
	玉ねぎ・油 48・0.8	酢・油 2.4・1.8	大根・人参 20・4	パン缶 12	昆布だし 6.4	豚肉 24
	かぼちゃ 40	さとう・塩 0.4・0.08	きゅうり 8	きゅうり 24	ひじき・油揚げ 2.4・6	じゃが芋 36
	鮭・人参 2.4・4	きゃべつ・コーン 24・8	しらす 2.4	オレングジュース 48	人参・ざらめ 4・2	玉ねぎ 24
	わかめ・塩 0.24・0.10	人参・コンソメ 4・1.6	ごま油 1.2	しょうゆ 2	酒 2.4	厚揚げ 16
	しょうゆ 0.8	煮干 80	酢・さとう 2.4・0.8	アガー 2.4	昆布・かつおだし 2.4	いんげん 2.4
	昆布・かつおだし 100	牛乳 80	豆腐 28	牛乳 80	きゃべつ・人参 28・4	油・ざらめ 1.2・1.6
	煮干 80	強力粉 17.8	しめじ 8	せんべい 30日	ねぎ・みそ 2.4・4.8	しょうゆ 3.2
	牛乳 80	ドライイースト 0.24	ねぎ・みそ 2.4・4.8	小豆 4.8	かつおだし 100	酒・みりん 0.8・0.4
	ホットケーキMIX 16	マーガリン 1.8	かつおだし 100	小麦粉 3.2	煮干 80	昆布・かつおだし 28
	卵・油 4・2.4	さとう 1.2	煮干 80	さとう 3.2	牛乳 80	きゃべつ 24
	牛乳・さとう 0.8・3.2	塩・卵 0.24・2.1	牛乳 80	寒天 0.08	小麦粉 16	えのき 8
	きな粉 1	スキムミルク 0.4	クラッカー 16	甘納豆 4.8	油・さとう 6.4・3.2	わかめ・みそ 0.24・4.8
	さとう 1	チーズ 8	いちごジャム 8		黒糖・塩 3.2・0.08	かつおだし 100
						牛乳 80
						ホームパイ

曜日	月	火	水	木	金	土
日	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 プロッコリーサラダ 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	牛乳 ごまビスケット	牛乳 えびせん	牛乳 ビスコ	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 ほうしパン	牛乳 せんべい
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 38	米 38	米 38	強力粉 28	米 38	米 40
	さば・片栗粉 40・3.2	豚肉 40	合ひき肉 10.4	マーガリン 2.8	かぼちゃ・油 16・1.6	しらす 4
	油・濃口しょうゆ 1.8・2	玉ねぎ 16	玉ねぎ・人参 20・10.4	ドライイースト 0.24	ひじき・人参 0.84・3.2	ごぼう 1.6
	みりん 2	しょうが 0.8	スパゲティ 9.4	塩・さとう 0.4・1.8	人参・ピーマン 4・4	ざらめ 1.6
	酒・さとう 1.6・0.8	しょうゆ 2.2	卵・さとう 20・0.8	スキムミルク・卵 0.72・3.4	みそ・しょうゆ 2・1.2	しょうゆ 2
	ほうれん草 8	酒・さとう 2.2・0.64	トマトケチャップ 7.2	鶏肉・じゃが芋 32・32	みりん・片栗粉 1.2・0.64	厚揚げ 24
	ひじき・人参 1.2・3.2	みりん・油 0.84・0.4	パセリ・油 0.08・0.8	油 8	油 0.8	豚肉 24
	豆腐・ごま 28・1.6	じゃが芋 32	プロッコリー 16	玉ねぎ・人参 40・8	きゃべつ・小松菜 28・8	人参 8
	ざらめ・しょうゆ 1.8・2.4	きゅうり 8	ブロッコリー 4	油・コンソメ 0.8・0.8	人参・花かつお 4・0.4	ピーマン 4
	昆布・かつおだし 2.4	きゅうり 4	きゃべつ 16	小麦粉・バター 2.4・2.4	しょうゆ・昆布だし 1.6・0.64	玉ねぎ 20
	鮭・かまぼこ 2.4・4	りんご 12	人参 4	牛乳・塩 32・0.08	豆腐・油揚げ 28・8	きゃべつ 24
	わかめ 0.24	マヨネーズ 5.6	酢・油 2.4・1.6	生クリーム 2.4	ねぎ・みそ 2.4・4.8	みそ・ざらめ 2.4・2.4
	塩・しょうゆ 0.16・0.8	きゃべつ 24	さとう・塩 0.8・0.08	スキムミルク 2.4	かつおだし 100	しょうゆ 1.8
	昆布・かつおだし 100	もやし 12	大根 24	コーン・きゃべつ 8・20	煮干 80	油・酒 0.8・0.66
	煮干 80	ねぎ・みそ 2.4・4.8	ベーコン 4	きゅうり・人参 8・4	牛乳 80	鮭 2
	牛乳 80	かつおだし 100	わかめ 0.24	酢・油 2.4・1.6	小麦粉 80	わかめ 0.24
	ホットケーキMIX 12	煮干 80	コンソメ 1.8	しょうゆ 1.8	強力粉・小麦粉 13.8・3.2	ねぎ・塩 2.4・0.16
	さとう・卵 2.4・3.1	牛乳 80	煮干 80	牛乳 80	ドライイースト 0.24	しょうゆ 0.8
	スキムミルク 1.2	えびせん 9.8	牛乳 80	りんごジュース 32	さとう・マーガリン 3.2・2	昆布・かつおだし 100
	油・ごま 2.4・0.8	油 4	ビスコ 80	寒天・さとう 0.08・10.4	塩・牛乳 0.08・10.4	牛乳 80
				さとう・パン缶 3.2・12	小麦粉・さとう 3.2・3.2	せんべい
				みかん缶 12	バター・卵 3.2・3.2	

◆◆◆◆◆◆◆◆ 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!!