



令和4年度 6月

曜	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18
屋	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 ひじき豆 みそ汁	たきこみごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁
お	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 + 水無月	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳 ホームパイ
	食料名	食料名	食料名	食料名	食料名	食料名
	g	g	g	g	g	g
	米 46	米 46	米 46	米 60	米 45	米 45
	ホキ・酒 40・1	豚肉・しょうが 40・1	鶏ひき肉 40	合ひき肉 30	さわら 50	米 5
	しょうゆ 1	しょうゆ 2.4	人参 5	じゃが芋 30	しょうゆ 1.5	しらす 5
	片栗粉 4	小麦粉 3	干しいたけ 0.3	玉ねぎ 50	さとう 0.5	ごぼう・人参 6・3
	油・みそ 2・2.4	粉チーズ・卵 3・10	みそ・酒 2.5・1.5	人参 10	しょうゆ 0.3	しょうゆ 1
	ざらめ・酒 3・3	じゃが芋 40	酢・ごま 5・4	油 1	片栗粉 0.3	酒・みりん 1.5・1
	しょうゆ 1	玉ねぎ・パセリ 16・0.1	片栗粉 3	カレールー 15	みりん 3.3	塩 0.1
	玉ねぎ・油 60・1	酢・油 3・2	大根・人参 35・5	パン缶 15	昆布だし 8	豚肉 30
	かぼちゃ 50	さとう・塩 0.5・0.1	きゅうり 10	きゅうり 30	ひじき・大豆 3・14	じゃが芋 45
	鮭・人参 3・5	きやべつ・コーン 30・10	しらす 3	オレンジジュース 60	ざらめ 2	玉ねぎ 30
	わかめ・塩 0.3・0.2	きやべつ・油 5・2	みそ・酒 1.5	アガー 1	しょうゆ 2	人参 10
	しょうゆ 1	牛乳 100	酢・さとう 3・1	さとう 3	酒 2	厚揚げ 20
	昆布・かつおだし 120	煮干 100	豆腐 35	牛乳 100	昆布・かつおだし 5	油・ざらめ 1.5・2
	煮干 100	強力粉 22.2	しめじ 10	せんべい 30日	きやべつ・人参 35・5	しょうゆ 4
	牛乳 100	ドライイースト 0.3	ねぎ・みそ 3・0	小麦粉 4	ねぎ・みそ 3・8	酒・みりん 1・0.5
	ホットケーキMIX 20	マーガリン 2.2	かつおだし 120	さとう 4	かつおだし 120	昆布・かつおだし 35
	卵・油 6・3	さとう 1.4	煮干 100	寒天 0.1	煮干 100	きやべつ 30
	牛乳・さとう 12・4	塩・卵 0.3・2.8	牛乳 100	甘納豆 8	牛乳 100	えのき 10
	ココア 0.5	スキムミルク 0.5	クラッカー 24		小麦粉 20	わかめ・みそ 0.3・6
	さとう 1	チーズ 10	いちごジャム 10		油・さとう 8・4	かつおだし 120
					黒糖・塩 4・0.1	牛乳 100
						ホームパイ

曜	月	火	水	木	金	土
日	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
屋	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	牛乳 ごまビスケット	牛乳 えびせん	牛乳 ビスコ	牛乳 きらざりゼリー	牛乳 ぼうしパン	牛乳 せんべい
	食料名	食料名	食料名	食料名	食料名	食料名
	g	g	g	g	g	g
	米 46	米 46	米 46	強力粉 35	米 45	米 60
	さば・片栗粉 50・4	豚肉 50	合ひき肉 18	マーガリン 3.6	かぼちゃ・油 20・2	かぼちゃ・油 20・2
	油・漬物しょうゆ 2・2.5	玉ねぎ 20	玉ねぎ・人参 26・13	ドライイースト 0.8	鶏ひき肉・えのき 30・25	ひじき・人参 0.8・4
	みりん 2.5	しょうが 1	スパゲティ 8	塩・さとう 0.5・2.2	人参・ピーマン 5・5	ざらめ 2
	酒・さとう 2・1	しょうゆ 2.7	卵・さとう 25・1	スキムミルク・卵 0.8・4.2	みそ・しょうゆ 2.5・1.5	しょうゆ 2.4
	ほうれん草 10	酒・さとう 2.7・0.7	トマトケチャップ 9	鶏肉・じゃが芋 40・40	みりん・片栗粉 1.5・0.8	厚揚げ 30
	ひじき・人参 1.5・4	みりん・油 0.7・0.8	パセリ・油 0.1・1	玉ねぎ・人参 50・10	油 1	豚肉 30
	豆腐・ごま 35・2	じゃが芋 40	プロッコリー 20	プロッコリー 10	きやべつ・小松菜 35・10	人参 10
	ざらめ・しょうゆ 2・3	きゅうり 10	きゅうり 5	油・コンソメ 1・1	人参・花かつお 5・0.6	ピーマン 5
	昆布・かつおだし 3	人參 5	きやべつ 20	小麦粉・バター 3・3	しょうゆ・昆布だし 2・0.8	玉ねぎ 25
	そうめん 12	りんご 15	りんご 40・0.1	牛乳・塩 40・0.1	豆腐・油揚げ 35・10	きやべつ 30
	かまぼこ・わかめ 5・0.3	マヨネーズ 7	大根 30	生クリーム 3	ねぎ・みそ 3・8	みそ・ざらめ 3・3
	塩・しょうゆ 0.2・1	きやべつ 30	ベーコン 5	スキムミルク 3	かつおだし 120	しょうゆ 2
	昆布・かつおだし 130	もやし 16	わかめ 0.3	コーン・きやべつ 10・25	煮干 100	油・酒 1・0.7
	煮干 100	ねぎ・みそ 3・8	コンソメ 2	きゅうり・人参 10・5	牛乳 100	みりん 0.7
	牛乳 100	かつおだし 120	煮干 100	酢・油 3・2	強力粉・小麦粉 17・4	そうめん 12
	ホットケーキMIX 15	煮干 100	牛乳 100	しょうゆ 2	ドライイースト 0.3	わかめ 0.3
	さとう・卵 3・3.8	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	さとう・マーガリン 4・2.5	ねぎ・塩 3・0.2
	スキムミルク 1.5	えびせん 12	ビスコ 5	りんごジュース 40	塩・牛乳 0.1・13	しょうゆ 1
	油・ごま 3・0.8	油 5		寒天・さとう 4・4.2	小麦粉・さとう 4・4	昆布・かつおだし 120
				さとう・パン缶 4・15	バター・卵 4・4	牛乳 100
				みかん缶 15		せんべい

◆◆◆◆◆ 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!!