

曜	月	火	水	木	金	土
日	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22
昼食	親子うどん もやしのごま酢和え	白身魚のからあげ五目あんかけ 粉ふき芋 みそ汁	豚肉のみぞれ焼き かぼちゃ煮 すまし汁	ハヤシライス パイナップル和え りんごゼリー	魚のつけ焼き ひじき煮 みそ汁	鶏肉の照り焼き 白和え みそ汁
おやつ	かんぱん 牛乳 チーズ入り蒸しパン	りんご 牛乳 ラスク	せんべい 牛乳 ポテトもち	バナナ 牛乳 ブリッツ	ハイハイ 牛乳 ツナマヨコーンパン	せんべい 牛乳 どうぶつビスケット
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	かんぱん	りんご	せんべい	バナナ	ハイハイ	せんべい
	うどん	米	米	米	米	米
	鶏肉	ほき・しょうが	豚肉・しょうが	含ひき肉	さわら・しょうゆ	鶏肉
	卵	しょうゆ・片栗粉	しょうゆ	じゃが芋	さとう・片栗粉	さとう
	かまぼこ	小麦粉・油	大根	玉ねぎ	みりん・昆布だし	しょうゆ
	ねぎ	玉ねぎ・人参	きゅうり	人参	みりん・昆布だし	片栗粉
	ごま油	ピーマン・たけのこ	油	グリーンピース	ひじき・人参	ほうれん草
	しょうゆ	しいたけ・油	かぼちゃ	油	高野豆腐	糸こんにゃく・油
	みりん	しょうゆ・ざらめ	ざらめ・しょうゆ	ハヤシルウ	糸こんにゃく・油	さつま芋
	昆布・かつおだし	酒・片栗粉	豆腐・卵	パイ缶	酒・昆布・かつおだし	豆腐
	もやし	酢・昆布・かつおだし	ねぎ・塩	きゅうり	酒・昆布・かつおだし	ごま
	きゅうり	じゃが芋	人参	りんごジュース	きやべつ・人参	さとう
	人参	昆布・かつおだし	しょうゆ	さとう	ねぎ・みそ・かつおだし	しょうゆ
	油揚げ	塩・みりん	昆布・かつおだし	アガー	牛乳	かぼちゃ
	ごま	麩・しめじ	牛乳	牛乳	強力粉・小麦粉	玉ねぎ
	さとう	小松菜・みそ	じゃが芋	ブリッツ	ドライイースト・塩	ねぎ
	酢・塩	かつおだし	片栗粉	プリン	スキムミルク・卵	みそ
	牛乳	牛乳	マーガリン	プリン	マーガリン・さとう	かつおだし
	ホットケーキミックス	牛乳	ざらめ	プリン	コーン・玉ねぎ	牛乳
	卵・さとう	フランスパン	しょうゆ	プリン	ツナ・マヨネーズ	どうぶつビスケット
	油・牛乳	バター・さとう	味付のり	プリン	カレー粉・チーズ	
	チーズ					

曜	月	火	水	木	金	土
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
昼食	さばの香味焼き 土佐和え すまし汁	鶏肉のつくね いんげんのごま和え みそ汁	バン ハッシュドビーフ コーンサラダ	豚肉の中華風炒め チーズかぼちゃサラダ スープ	ツナがんも ごま酢和え みそ汁	利休焼 きやべつのツナ和え みそ汁
おやつ	バナナ 牛乳 ポテトケーキ	かんぱん 牛乳 レモンビスケット	りんご 牛乳 ぼんち揚げ	せんべい 牛乳 黒糖きな粉パン	バナナ 牛乳 フルーツ寒天 水無月風ゼリー	かんぱん 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
	バナナ	かんぱん	りんご	せんべい	バナナ	かんぱん
	米	米	強力粉	米	米	米
	さば・にんにく	鶏ひき肉	ドライイースト	豚肉・玉ねぎ	木綿豆腐・ツナ	豚肉
	しょうが・ねぎ	バン粉・人参	マーガリン	ピーマン・鶏ガラ	人参・グリーンピース	ごま
	ごま油・みりん	玉ねぎ・卵	塩・さとう	しょうゆ・みりん	卵・しょうが・しょうゆ	さとう
	しょうゆ	ざらめ・しょうゆ	スキムミルク	酒・ごま油	しょうゆ・片栗粉・油	しょうゆ
	きやべつ・小松菜	片栗粉・塩	牛乳	チーズ	きやべつ・きゅうり	きやべつ
	人参・花かつお	いんげん・人参	牛肉・玉ねぎ	かぼちゃ	もやし・人参	ツナ
	しょうゆ	ごま・さとう	じゃが芋・人参	きゅうり	ハム・ごま・酢	コーン
	昆布だし	しょうゆ	グリーンピース	マヨネーズ	さとう・しょうゆ	しょうゆ
	麩	きやべつ	油・小麦粉	マヨネーズ	さとう・しょうゆ	さとう
	かまぼこ	かぼちゃ	トマトケチャップ	マヨネーズ	さとう・しょうゆ	さとう
	わかめ・塩	ねぎ・みそ	ざらめ	きやべつ・もやし	麩・えのき	酢
	しょうゆ	かつおだし	しょうゆ	わかめ・鶏ガラ	ねぎ・みそ	じゃが芋
	昆布・かつおだし	牛乳	コーン	牛乳	かつおだし	人参
	牛乳	牛乳	きやべつ	牛乳	牛乳	わかめ
	じゃが芋	小麦粉	きゅうり	強力粉	牛乳	人参
	バター・さとう	ベーキングパウダー	人参・酢	小麦粉・黒糖	14日	わかめ
	卵・生クリーム	さとう・油	油・しょうゆ	マーガリン	寒天・さとう	みそ
	卵	卵・塩	牛乳	マーガリン	みかん缶	かつおだし
		レモン汁	ぼんち揚げ	スキムミルク	パイ缶・もも缶	牛乳
				きな粉・牛乳	28日	牛乳
				さとう	カルピス・さとう	せんべい
					ぶどうジュース・アガー	



水無月



6月30日は水無月を食べる日です。京都では1年のちよと折り返しにあたるこの日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。

この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表ともいべき「水無月」です。水無月は白いうろう生地に小豆をのせ、三角形に切られた菓子ですが、それぞれに意味がこめられています。水無月の上部にある小豆は邪気払いや悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表していると言われています。



さばの香味焼き(子ども4人分)



材料:さばー4切 にんにくー2g しょうがー2g ねぎー6g
ごま油ー小さじ1/2 みりんー小さじ1 しょうゆー小さじ2

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②①とごま油、みりん、しょうゆを合わせて、香味だれをつくる。
- ③さばを香味だれに30分ほど浸けておく。
- ④魚焼きグリルでさばを焼き、焼き上がる直前に残った浸けだれをぬって中まで焼いたら完成！！

