



令和8年度 6月

ひよこ組

月	火	水	木	金	土						
1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20						
鶏肉のつくね ごま和え すまし汁	さばのごま照り 土佐和え みそ汁	揚げ豚の三色和え じゃが芋のフレンチサラダ みそ汁	ハヤシライス パイナップル和え りんごゼリー	鮭のマヨネーズ焼き カレースパゲティ スープ	わかめごはん じゃが芋のいため煮 すまし汁						
せんべい	バナナ	りんご	かんぼん	ポーロ	ハイハイ						
牛乳 メーブルかぼちゃ蒸しパン	2・16日 牛乳 30日 フライドポテト 水無月風ゼリー	牛乳 いちごクリームパン	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 ぼんち揚げ						
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g		
せんべい	36	バナナ	36	りんご	36	かんぼん	48	ポーロ	36	ハイハイ	40・0.6
米	36	米	36	米	36	米	48	米	36	米・わかめ	40・0.6
鶏ひき肉・パン粉	32・3.2	さば・酒	40・1.6	豚肉・しょうが	32・2.4	鶏肉	24	鮭・玉ねぎ	40・5.6	じゃが芋	1.1
人参・玉ねぎ	4.8・9.6	片栗粉・みりん	3.6・2.4	しょうゆ・片栗粉・油	1.2・4・2.4	じゃが芋	24	人参・ピーマン	2.8・2.8	すりおろし	1.6
酒・塩	2・0.1	酢・しょうゆ	0.8・2.4	ほうれん草・人参	16・8	玉ねぎ	64	マヨネーズ	8	しょうゆ	1.6
ざらめ・しょうゆ	1.2・1.9	さとう・ごま	1.2・2	パイナップル・ざらめ	12・2.4	人参	8	スパゲティ	12	油	1.6
片栗粉	0.6			しょうゆ・昆布だし	2.4・5.6	グリーンピース	2.5	スパゲティ	12	豚肉	20
小松菜・人参	24・1.6	きゃべつ	28	じゃが芋・玉ねぎ	32・12	油	0.8	玉ねぎ	8	じゃが芋	32
油揚げ・ごま	4・2.4	小松菜・人参	8・4	パセリ・酢・油	0.1・2.4・2	ハヤシルウ	14.4	人参・塩	8・0.2	玉ねぎ・人参	24・8
さとう・しょうゆ	0.8・1.6	花かつお	0.4	さとう・塩	0.4・0.1	パイナップル	12	カレー粉	0.1	厚揚げ	16
		しょうゆ	1.6			きゅうり	24	油	1.6	さやえんどう	2.4
		昆布だし	0.6							油・ざらめ	1.2・1.5
豆腐・えのき	28・8	きゃべつ	28	きゃべつ・しめじ	24・8	りんごジュース	48	きゃべつ	24	しょうゆ	2.8
わかめ・塩	0.2・0.2	かぼちゃ・玉ねぎ	24・16	ねぎ・みそ	1.6・4.8	さとう	2.4	もやし	12	酒・みりん	0.8・0.4
しょうゆ	0.8	ねぎ・みそ	1.6・4.8	かつおだし	100	アガー	0.8	わかめ	0.2	かつおだし	28
昆布・かつおだし	120	かつおだし	100	牛乳	80	牛乳	80	コンソメ	1.5		
牛乳	80	牛乳	80	強力粉・小麦粉	10.4・2.7	ビスケット		牛乳	80	麩・えのき	2.4・8
ホットケーキミックス	16	2・16日		さとう・塩	2・0.2			寒天	0.2	ねぎ・塩	1.6・0.2
かぼちゃ・さとう	16・2.4	じゃが芋	64	牛乳・スキムミルク	1.4・0.4			さとう	7.2	昆布・かつおだし	100
メーブルシロップ	3.2	油・塩	3.2・0.2	マーガリン・バター	1.3・0.2			みかん缶	20	牛乳	80
油・牛乳	2.4・9.6	30日		いちごジャム・牛乳	4.4・2.8			パイナップル	20		
スキムミルク・卵	1.6・4	カルビス・さとう	12・3.6	スキムミルク・小麦粉	1.1・1.1			もも缶	8	ぼんち揚げ	
		寒天・ぶどうジュース	0.5・2.4								

月	火	水	木	金	土						
8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27						
パン ハッシュドポーク わかめサラダ	豚肉のしょうが焼き ベークドかぼちゃ みそ汁	鯖のつけ焼き いんげんのごま和え すまし汁	鶏肉のカレー照り焼き マゼアンサラダ みそ汁	きゃべつオムレツ ひじき豆 みそ汁	鶏肉のおろし煮 かぼちゃ煮 みそ汁						
りんご	せんべい	かんぼん	バナナ	りんご	せんべい						
牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 チーズパン	牛乳 せんべい	牛乳 豆乳きな粉蒸しパン	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		
りんご		せんべい		かんぼん		バナナ		りんご		せんべい	
強力粉・マーガリン	28・2.8	米	36	米	36	米	36	米	36	米	36
塩・さとう	0.4・1.8	豚肉	40	鯖・しょうゆ	40・1.2	鶏肉	40	豚ひき肉	20	鶏肉	40
スキムミルク・牛乳	0.8・21.6	玉ねぎ	16	さとう・みりん	0.4・2.7	にんにく	0.4	ねぎ・油	2.4・1.6	小麦粉	2.4
		しょうが	0.8	昆布だし・片栗粉	6.4・0.2	カレー粉	0.3	きゃべつ・卵	20.8・16	油・酒	1.6・0.8
豚肉・玉ねぎ	24・3.2	しょうが	0.8	いんげん・人参	24・4	小麦粉	1.6	かつおだし	5.6	みりん	0.8
じゃが芋・人参	24・8	しょうゆ	2.2	さとう	2.4・0.8	しょうゆ	2	しょうゆ	1.4	しょうゆ	2
グリーンピース	3.5	酒・さとう	2.2・0.6	ごま・さとう	0.6・0.4	みりん	2	みりん・片栗粉	1.4・0.4	大根	12
油・小麦粉	0.8・3.2	いんげん・油	0.6・0.4	しょうゆ	1.6	じゃが芋	40	酒・塩	0.8・0.1	かつおだし	8
トマトケチャップ	12	かぼちゃ	40	麩	2.4	人参	4	ひじき・大豆	2.8・8	かぼちゃ	40
ざらめ・ハヤシルウ	0.8・4	きゃべつ	28	かまぼこ	3.2	きゅうり	12	ざらめ・酒	1.6・1.6	しょうゆ	1.5
		人参	4	ねぎ・塩	1.6・0.2	ハム	4	しょうゆ・かつおだし	1.6・4	しょうゆ	0.4
わかめ	0.4	わかめ	0.2	しょうゆ	0.8	マヨネーズ	5.6				
きゃべつ・コーン	20・6.4	かつおだし	100	牛乳	80	豆腐	28	大根・人参	24・8	きゃべつ	24
きゅうり・人参	6.4・4			強力粉	17.8	しめじ	8	ねぎ・みそ	1.6・4.8	人参	4
しょうゆ・酢	2・1			マーガリン	1.8	わかめ	0.2	かつおだし	100	玉ねぎ	8
さとう・油	1・0.3			さとう・塩	1.2・0.2	みそ	4.8	牛乳	80	わかめ	0.2
牛乳	80			牛乳	2.1	かつおだし	100			かつおだし	100
				スキムミルク	0.4			小麦粉・きな粉	12・4		
さとう・卵	2.4・8	食パン	32	チーズ	7.2	せんべい		ベーキングパウダー	0.5	牛乳	80
ヨーグルト	16	生クリーム	8					さとう・豆乳	4.8・20		
牛乳・小麦粉	4.8・16	さとう	0.8					油	2.4	ホームパイ	
ベーキングパウダー	0.7	バナナ	8								
レーズン・バター	4.8・2.6	みかん缶	8								

◆◆◆◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆◆◆◆

鶏肉のカレー照り焼き(4人分)

材料:鶏肉一200g すりおろしにんにく一小さじ1/3
カレー粉一小さじ3/4 小麦粉一大さじ1
しょうゆ一大さじ1/2 みりん一大さじ1/2

作り方

- ①カレー粉・しょうゆ・みりんを混ぜておく。
- ②鶏肉をひと口大に切り、にんにくをもみ込み、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油小さじ1を熱し、鶏肉を並べ入れて焼く。両面に焼き色がついたら、火を弱めの中火で2～3分蒸し焼きにして火を通す。①の合わせ調味料を加え汁気がなくなるまで煮からめて完成!!

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。
「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。家庭でできることから取り組んでみてください。

こんなことも食育です

- ・一緒に楽しく食事をする
- ・1日3食しっかり食べる
- ・感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・食事のマナーを身につける
- ・一緒に買い物に行く、料理をする

