こんだて

令和8年度 6月　　め だ か 組（完了期）

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	1／15／29	せんべい	鶏肉のつくね ごま和え すまし汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 せんべい 鶏ひき肉 塩 パン粉 人参 玉ねぎ ざらめ しょうゆ 片栗粉 小松菜 人参 ごま さとう しょうゆ 豆腐 えのき しょうゆ わかめ 塩 昆布・鰹だし 牛乳 小麦粉 Bp かぼちゃ さとう 油 牛乳
火	2／16／30	バナナ	さばのごま照り 土佐和え みそ汁	牛乳 2･16日 ボイルポテト 30日 ぶどうゼリー	米 バナナ さば 片栗粉 さとう 酢 しょうゆ ごま 小松菜 きゃべつ 人参 花かつお しょうゆ 昆布だし 玉ねぎ かぼちゃ みそ 鰹だし しょうゆ 牛乳 じゃが芋 油 塩 ぶどう ジュース 寒天
水	3／17	りんご	鶏肉の揚げ煮 じゃが芋のフレンチサラダ みそ汁	牛乳 ミルクパン	米 りんご 鶏肉 片栗粉 しょうゆ 油 ほうれん草 人参 ざらめ 昆布だし しょうゆ 玉ねぎ じゃが芋 酢・油 さとう 塩 きゃべつ しめじ ねぎ みそ 鰹だし 強力粉 小麦粉 イースト 牛乳 さとう 塩 マーガリン
木	4／18	ハイハイン	ハヤシライス コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 ビスケット	ハイハイン 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリン ピース トマト ケチャップ ピューレ ざらめ しょうゆ 小麦粉 コーン 人参 きゃべつ きゅうり 酢 しょうゆ 油 ジュース りんご さとう 牛乳 アガー ビスケット
金	5／19	ボーロ	鮭のマヨネーズ焼き スパゲティソテー みそ汁	牛乳 みかん寒天	ボーロ 米 鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン マヨネーズ スパゲティ 玉ねぎ 人参 しょうゆ 油 きゃべつ もやし わかめ みそ 鰹だし 牛乳 寒天 さとう みかん缶
土	6／20	ハイハイン	わかめごはん じゃが芋のいため煮 すまし汁	牛乳 せんべい	ハイハイン 米 わかめ しらす 人参 玉ねぎ じゃが芋 豚肉 油 人参 ざらめ しょうゆ 鰹だし 麩 えのき ねぎ 塩 しょうゆ 昆布・鰹だし 牛乳 せんべい
月	8／22	りんご	パン ハッシュドチキン わかめサラダ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	りんご 強力粉 イースト マーガリン さとう 塩・牛乳 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリンピース 油 ケチャップ 小麦粉 ざらめ しょうゆ わかめ きゃべつ コーン きゅうり 人参 しょうゆ 酢・油 さとう 牛乳 小麦粉 Bp さとう 牛乳 油 ヨーグルト
火	9／23	せんべい	鶏肉のしょうが焼き かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 せんべい 鶏肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ さとう 油 かぼちゃ ざらめ 昆布だし きゃべつ 人参 わかめ みそ 鰹だし 牛乳 食パン いちご ジャム
水	10／24	ハイハイン	鰆のつけ焼き いんげんのごま和え すまし汁	牛乳 チーズパン	ハイハイン 米 鰆 しょうゆ 片栗粉 昆布だし さとう しょうゆ ごま いんげん 人参 麩 ねぎ 人参 塩 しょうゆ 昆布・鰹だし 牛乳 強力粉 イースト マーガリン さとう 塩・牛乳 スキムミルク 粉チーズ
木	11／25	バナナ	鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ みそ汁	牛乳 ウエハース	バナナ 米 鶏肉 片栗粉 さとう しょうゆ 人参 じゃが芋 きゅうり マヨネーズ 豆腐 しめじ わかめ みそ 鰹だし 牛乳 ウエハース
金	12／26	りんご	きゃべつオムレツ ひじき煮 みそ汁	牛乳 豆乳きな粉蒸しパン	りんご 米 鶏ひき肉 ねぎ 塩 油 きゃべつ 卵 鰹だし しょうゆ 片栗粉 さとう 大豆 ひじき ざらめ しょうゆ 鰹だし 大根 人参 みそ 鰹だし 牛乳 小麦粉 Bp きな粉 さとう 豆乳
土	13／27	せんべい	鶏肉のおろし煮 かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳 ボーロ	せんべい 米 鶏肉 小麦粉 油 さとう しょうゆ 大根 鰹だし ざらめ 昆布だし かぼちゃ 人参 きゃべつ 玉ねぎ わかめ みそ 鰹だし 牛乳 ボーロ

鶏肉のカレー照り焼き（4人分）

材料：鶏肉ー200g　すりおろしにんにくー小さじ1/3
カレー粉ー小さじ3/4　小麦粉ー大さじ1
しょうゆー大さじ1/2　みりんー大さじ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、ふたをして弱めの中火で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！！

◆◆◆◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆◆◆◆

「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しまいますが、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