6月 こんだて

令和8年度

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	1 ・ 15 ・ 29	2 ・ 16 ・ 30	3 ・ 17	4 ・ 18	5 ・ 19	6 ・ 20
昼食	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	カレーライス 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
おやつ	牛乳 メープ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	食材名	g
米	36	米	36	米	36	米	48	米	36	米・わかめ	40・0.6
						鶏肉	24			しらす	4
鶏ひき肉・パン粉	32・3.2	さば・酒	40・1.6	豚肉・しょうが	32・24	じゃが芋	24	鮭・玉ねぎ	40・5.6	人参	5.6
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	玉ねぎ	40	人参・ピーマン	2.8・2.8	ざらめ	1.1
酒・塩	2・0.1	酢・しょうゆ	0.8・2.4	ほうれん草・人参	16・8	人参	8	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	パイン缶・ざらめ	12・2.4	油	0.4			油	1.6
片栗粉	0.6			しょうゆ・昆布だし	2.4・5.6	カレールウ	9.6	スパゲティ	12		
		きゃべつ	28					玉ねぎ	8	豚肉	20
小松菜・人参	24・1.6	小松菜・人参	8・4	じゃが芋・玉ねぎ	32・12	パイン缶	12	人参・塩	8・0.2	じゃが芋	32
油揚げ・ごま	4・2.4	花かつお	0.4	パセリ・酢・油	0.1・2.4・2	きゅうり	24	カレー粉	0.1	玉ねぎ・人参	24・8
さとう・しょうゆ	0.8・1.6	しょうゆ	1.6	さとう・塩	0.4・0.1			油	1.6	厚揚げ	16
		昆布だし	0.6			りんごジュース	48			さやえんどう	2.4
豆腐・えのき	28・8			きゃべつ・しめじ	24・8	さとう	2.4	きゃべつ	24	油	1.2
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	アガー	0.8	もやし	12	ざらめ	1.5
しょうゆ	0.8	ねぎ・みそ	1.6・4.8	かつおだし	100			わかめ	0.2	しょうゆ	2.8
昆布・かつおだし	120	かつおだし	100			牛乳	80	コンソメ	1.5	酒・みりん	0.8・0.4
				煮干						かつおだし	28
煮干		煮干				ビスケット		煮干			
				牛乳	80					麩・えのき	2.4・8
牛乳	80	牛乳	80					牛乳	80	ねぎ・塩	1.6・0.2
		2・16日		強力粉・小麦粉	10.4・2.7					しょうゆ	0.8
ホットケーキミックス	16	じゃが芋	64	さとう・塩	2・0.2			寒天	0.2	昆布・かつおだし	100
かぼちゃ・さとう	16・2.4	油・塩	3.2・0.2	牛乳・スキムミルク	1.4・0.4			さとう	7.2		
メープルシロップ	3.2	30日		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	カルピス・さとう	12・3.6	いちごジャム・牛乳	4.4・2.8			パイン缶	20		
スキムミルク・卵	1.6・4	寒天・ぶどうジュース	0.5・24	スキムミルク・小麦粉	1.1・1.1			もも缶	8	ぼんち揚げ	

曜	月	火	水	木	金	土
日	8 ・ 22	9 ・ 23	10 ・ 24	11 ・ 25	12 ・ 26	13 ・ 27
昼食	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	鰆のつけ焼き いんげんのごま和え すまし汁	鶏肉のカレー照り焼き マセドアンサラダ 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
おやつ	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	食材名	g
強力粉	28	米	36	米	36	米	36	米	36	米	36
マーガリン	2.8										
塩・さとう	0.4・1.8	豚肉	40	鰆・しょうゆ	40・1.2	鶏肉	40	豚ひき肉	20	鶏肉	40
スキムミルク	0.8	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
牛乳	21.6	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	1.6
		しょうゆ	2.2			小麦粉	1.6	かつおだし	5.6	酒	0.8
豚肉・玉ねぎ	24・32	酒・さとう	2.2・0.6	いんげん・人参	24・4	しょうゆ	2	しょうゆ	1.4	みりん	0.8
じゃが芋・人参	24・8	みりん・油	0.6・0.4	ごま・さとう	2.4・0.8	みりん	2	みりん・片栗粉	1.4・0.4	しょうゆ	2
グリンピース	3.5			しょうゆ	1.6			酒・塩	0.8・0.1	大根	12
油・小麦粉	0.8・3.2	かぼちゃ	40			じゃが芋	40			かつおだし	8
トマトケチャップ	12			麩	2.4	人参	4	ひじき・大豆	2.8・8		
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	かぼちゃ	40
		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	ざらめ	1.5
わかめ	0.4	わかめ	0.2	しょうゆ	0.8	マヨネーズ	5.6			しょうゆ	0.4
きゃべつ・コーン	20・6.4	みそ	4.8	昆布・かつおだし	100			大根・人参	24・8		
きゅうり・人参	6.4・4	かつおだし	100			豆腐	28	ねぎ・みそ	1.6・4.8	きゃべつ	24
しょうゆ・酢	2・1			煮干		しめじ	8	かつおだし	100	人参	4
さとう・油	1・0.3	煮干				わかめ	0.2			玉ねぎ	8
				牛乳	80	みそ	4.8	煮干		わかめ	0.2
牛乳	80	牛乳	80			かつおだし	100			みそ	4.8
				強力粉	17.8			牛乳	80	かつおだし	100
さとう・卵	2.4・8	食パン	32	マーガリン	1.8	煮干					
ヨーグルト	16	生クリーム	8	さとう・塩	1.2・0.2			小麦粉・きな粉	12・4	牛乳	80
牛乳・小麦粉	4.8・16	さとう	0.8	牛乳	2.1	牛乳	80	ベーキングパウダー	0.5		
ベーキングパウダー	0.7	バナナ	8	スキムミルク	0.4			さとう・豆乳	4.8・20	ホームパイ	
レーズン・バター	4.8・2.6	みかん缶	8	チーズ	7.2	せんべい		油	2.4		

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