

6月献立予定表

☆今月は毎日 バナナ、オレンジ、メロン などの果物を提供します。					1 (土) 親子丼 みそ汁
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
豚の生姜焼き 小松菜と 厚揚げの煮物 みそ汁	魚のトマトソース マカロニサラダ スープ	カレーライス パブリカサラダ	わかめごはん ラーメン ナムル	魚の焼きびたし 添え野菜 たたききゅうり すまし汁	豚とごぼうの 混ぜごはん みそ汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
鶏の照り焼き 添え野菜 おかか和え みそ汁	魚甘辛焼き 添え野菜 たこの酢の物 すまし汁	油淋鶏 添え野菜 チョレギサラダ 中華コーンスープ	あかねごはん 春雨ソテー トマトサラダ スープ	梅ごはん 魚の塩焼き ひじき煮 みそ汁	麻婆丼 みそ汁
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
じゃこふりかけ 鶏つみれ汁 五目煮	魚竜田揚げ 添え野菜 ポテトサラダ 豚汁	ハヤシライス チンゲン菜の和え物	魚の煮付け 添え野菜 もずく酢 すまし汁	チキンカツ 添え野菜 じゃがいもカレーソテー スープ	愛情弁当
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
ビビンバ 高野煮 わかめスープ	あかねごはん 魚のねぎみそ焼き もやしサラダ かき玉汁	鶏のから揚げ 添え野菜 中華サラダ スープ	れんこんつくね 添え野菜 梅ドレッシングサラダ けんちん汁	魚カレームニエル 添え野菜 スパゲッティサラダ ミネストローネ	中華丼 スープ

離乳食

☆毎日、季節のフルーツを デザートに添えています。					1 (土) 鶏と野菜煮 みそ汁
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
豚と野菜煮 野菜煮 みそ汁	魚のトマト煮 マカロニと野菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮	わかめ粥 ラーメンとろとろ 野菜煮	魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 豚と春雨煮 野菜煮 すまし汁	梅粥 魚煮 ひじき煮 みそ汁	豚と豆腐煮 みそ汁
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
じゃこ粥 肉団子煮 五目煮	魚煮 マッシュポテト みそ汁	肉じゃが 野菜煮	魚煮 もずくと野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	愛情弁当
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
豚と野菜煮 高野煮 すまし汁	人参粥 魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 春雨と野菜煮 すまし汁	肉団子煮 野菜煮 すまし汁	魚煮 スパゲッティと野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 すまし汁

☆離乳食は、可食表に伴い上記のメニューを一部変更し、提供させていただきます。

## ☆ 6月おやつ ☆

					1 (土)
					市販
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
はちみつレモンゼリー	ウィンナーホットケーキ	バナナパフェ	和風ビスケット	スノーボールきなこ牛乳	市販
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
ヨーグルトミロ	ぶどうゼリー乳酸飲料	フレンチトーストきなこ牛乳	紅茶蒸しパン	きな粉クッキー	市販
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
キャラメルポップコーン	茶葉クッキー	ヨーグルトゼリー	フライドポテト	ツナマヨパンきな粉牛乳	市販
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
プリンきな粉牛乳	チョコ蒸しパン乳酸飲料	わらびもち	フルーツヨーグルココア	カルピスゼリー	市販

梅雨の時期になりました。これから食中毒が流行る時期になるため、注意しましょう。

### ☆食中毒の予防 3原則

- ① 菌をつけない (清潔)  
調理者の健康状態に注意し、調理前はよく手を洗いましょう。  
また、器具の洗浄・殺菌を十分に行ってください。
- ② 菌を増やさない (迅速・冷却)  
菌は15～60度が活発に増殖しやすいため、食材の保存温度は10度以下で保存しましょう。そして手早く調理を行うようにし、調理後はなるべく早く食べるようにしてください。
- ③ 菌を殺す (加熱・殺菌)  
加熱は75度で1分間以上、十分食材に火を通しましょう。また、調理器具は熱湯や洗剤、アルコールなどを使い、菌を殺菌し洗浄するようにしましょう。

今月の目標…食べ物と体の関係を知る。



### 星の杜レシピ ☆はちみつレモンゼリー☆

☆6月3日のメニューです！

(約4人分)

- |        |       |  |
|--------|-------|--|
| ・はちみつ  | 大さじ1  | ①水と砂糖を火にかけ沸騰させます。                            |
| ・レモン果汁 | 30cc  | ②沸騰したら火を止め、はちみつを加えて溶かします。そしてゼラチンを加えてよく溶かします。 |
| ・砂糖    | 大さじ2  | ③最後にレモン果汁を加えて混ぜ合わせ、器に流し込みます。                 |
| ・水     | 220cc | ④荒熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やします。                       |
| ・ゼラチン  | 5g    |  |