

6月献立予定表

				1(金)	2(土)
☆今月は毎日 バナナ、オレンジ、メロン、アメリカンチェリー などの果物を提供します。				ひじきふりかけ 魚煮付け おかが和え すまし汁	親子丼 みそ汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ローストチキン 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	あかねごはん 魚かば焼き 胡瓜酢 すまし汁	豚とごぼうの 混ぜごはん ドレッシング和え みそ汁	鶏レモン漬け 添え野菜 ポテトサラダ スープ	魚か-ムニエル 添え野菜 ひじきサラダ みそ汁	チキンライス スープ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
鶏照り焼き 添え野菜 ナムル みそ汁	梅ごはん 魚ネギソース 中華サラダ すまし汁	枝豆ごはん 冷やしうどん 南瓜煮	肉じゃが お浸し みそ汁	竹輪フライ 添え野菜 トマトサラダ スープ	チャーハン スープ
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
タンダーチキン 添え野菜 マカロニサラダ スープ	魚みそ焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁	わかめごはん 魚塩焼き 酢の物 みそ汁	豚生姜焼き 添え野菜 大豆サラダ すまし汁	カレーライス チゲの 和え物	愛情弁当
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
鶏ごまみそ焼き 添え野菜 即席漬け かき玉汁	あかねごはん 魚ゆであん焼き ごま和え みそ汁	パン きのこのパ ーグ ー ー ー スープ	春雨ソテー 高野玉子とし みそ汁	魚フライ 添え野菜 じゃが芋ソテー 中華スープ	そばめし みそ汁

離乳食

				1(金)	2(土)
☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。				ひじき粥 白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
鶏やわらか煮 ごぼう煮 みそ汁	人参粥 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 キャベツ煮 みそ汁	鶏やわらか煮 マッシュポテト すまし汁	白身魚煮 ひじきと野菜煮 みそ汁	鶏と野菜煮 すまし汁
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	枝豆粥 うどんの とろとろ煮 南瓜煮	肉じゃが 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 トマト煮 すまし汁	豚と野菜煮 すまし汁
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
鶏やわらか煮 マカロニ野菜煮 すまし汁	魚みそ煮 ひじき煮 すまし汁	わかめ粥 白身魚煮 野菜煮 みそ汁	豚と野菜煮 大豆煮 すまし汁	肉じゃが チンゲンサイ煮	愛情弁当
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
鶏みそ煮 大根煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 野菜煮 みそ汁	パン粥 鶏団子煮 キャベツ煮 すまし汁	豚と野菜煮 高野豆腐煮 みそ汁	白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁

6月おやつ

				1(金)	2(土)
				チョコチップ入 乳酸飲料	市販
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ヨーグルト ココア	りんごゼリー	ドーナツ	チョコバナナ	抹茶ケーキ きなこ牛乳	市販
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
キャラメルチョコ ココア	フライドポテト	ヨーグルト蒸しパン	豆乳餅	ヨーグルトクッキー 乳酸飲料	市販
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
麩のラスク	はちみつレモン ゼリー	茶葉入りクッキー	わらび餅	手作りパン きなこ牛乳	市販
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
フルヨーグルト ミルクティ	プリン	和風ビスケット きなこ牛乳	ピーチゼリー	ポンデケーキ	市販

☆メニューが変更になる場合があります。  
 ☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。  
 梅雨の時期になりました。  
 食中毒が流行る時期になりますので、知識をしっかり身に付け備えましょう。

☆食中毒について  
 食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することで発生します。  
 防ぐためには…  
 ①細菌などをつけない(手をよく洗う)  
 ②食べ物に付着した菌を増やさない(食品を低温で保存する)  
 ③やっつける(食品は加熱調理する)  
 ということが大切になります。ご家庭でも注意してください。



今月の目標…食べ物と体の関係を知る。

星の子レシピ ☆手作りパン☆

☆6月22日のメニューです!

〈作りやすい分量〉

- ・バター 20g
- ・牛乳 150cc
- ・ドライイースト 小さじ1
- ・砂糖 20g
- ・食塩 小さじ1
- ・強力粉 200g
- ・溶き卵 適量

- ①バター、牛乳を一緒にしたものを500wの電子レンジで30秒温めバターを溶かして人肌まで冷ます。
- ②①にドライイースト、砂糖、食塩、強力粉の順に入れその都度混ぜ合わせる。
- ③混ぜ合わせたものをビニール袋に入れ、30秒ほど捏ねて袋を軽く縛り200wで30秒温める。
- ④打粉をした台に16個に分け丸め、閉じ目を下にしてラップを被せ20~30分放置する。
- ⑤ガス抜きをし丸め直す。(成形するならこのタイミングで行う)
- ⑥暖かい室温か、オープンの発酵機能で30分二次発酵をする。
- ⑦溶き卵を塗り、180℃のオーブンで12分焼く。

