

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 | |