

## 🐱 6月献立予定表 🐱

| 1(月)                             | 2(火)                               | 3(水)                               | 4(木)                            | 5(金)                                 | 6(土)         |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| 鶏酢煮<br>煮卵<br>ゆかり和え<br>みそ汁        | 魚の甘みそ<br>チーズ焼き<br>ナムル<br>スープ       | 鶏とごぼうの<br>混ぜご飯<br>里芋煮<br>みそ汁       | パン<br>ミートスパゲティ<br>ひじきサラダ        | 魚のおろしぼん酢<br>大豆甘辛揚げ<br>すまし汁           | 他人丼<br>みそ汁   |
| 8(月)                             | 9(火)                               | 10(水)                              | 11(木)                           | 12(金)                                | 13(土)        |
| 竹輪の磯辺揚げ<br>添え野菜<br>おかか和え<br>みそ汁  | れんこんつくね<br>添え野菜<br>ごぼうサラダ<br>すまし汁  | 豚カツ<br>チョレギサラダ<br>中華コーンスープ         | 焼き鳥<br>添え野菜<br>高野豆腐の卵とし<br>みそ汁  | あかねごはん<br>魚の甘辛焼き<br>じゃがいもソテー<br>すまし汁 | スタミナ丼<br>みそ汁 |
| 15(月)                            | 16(火)                              | 17(水)                              | 18(木)                           | 19(金)                                | 20(土)        |
| タンドリーチキン<br>添え野菜<br>金平ごぼう<br>みそ汁 | 魚の煮つけ<br>添え野菜<br>もずく酢<br>すまし汁      | カレーライス<br>ドレッシング和え                 | 高野フライ<br>添え野菜<br>お浸し<br>みそ汁     | 梅ごはん<br>魚の焼き浸し<br>マカロニサラダ<br>けんちん汁   | 三色丼<br>みそ汁   |
| 22(月)                            | 23(火)                              | 24(水)                              | 25(木)                           | 26(金)                                | 27(土)        |
| 鶏の照り焼き<br>添え野菜<br>切干大根煮<br>みそ汁   | 魚ソースカツ<br>添え野菜<br>きゅうりの酢の物<br>すまし汁 | 春雨ソテー<br>ごま和え<br>みそ汁               | あかねごはん<br>魚の竜田揚げ<br>ひじき煮<br>みそ汁 | ビーマンの肉詰め<br>ポテトサラダ<br>すまし汁           | 愛情弁当         |
| 29(月)                            | 30(火)                              |                                    |                                 |                                      |              |
| 鶏のから揚げ<br>コールスロー<br>サラダ<br>みそ汁   | 枝豆ごはん<br>鮭マヨ<br>中華サラダ<br>スープ       | ☆今月は毎日<br>バナナ、オレンジ、メロンなどの果物を提供します。 |                                 |                                      |              |

## 🐱 離乳食 🐱

| 1(月)                    | 2(火)                        | 3(水)                     | 4(木)                     | 5(金)                           | 6(土)         |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------|
| 鶏のやわらか煮<br>野菜煮<br>みそ汁   | 魚煮<br>野菜煮<br>すまし汁           | 鶏と野菜煮<br>里芋煮<br>みそ汁      | パン粥<br>肉団子とパスタ煮<br>ひじき煮  | 魚煮<br>大豆煮<br>すまし汁              | 豚と野菜煮<br>みそ汁 |
| 8(月)                    | 9(火)                        | 10(水)                    | 11(木)                    | 12(金)                          | 13(土)        |
| 魚煮<br>野菜煮<br>みそ汁        | 肉団子煮<br>野菜煮<br>すまし汁         | 豚のやわらか煮<br>野菜煮<br>すまし汁   | 鶏のやわらか煮<br>高野豆腐煮<br>みそ汁  | 人参粥<br>魚煮<br>じゃがいもと野菜煮<br>すまし汁 | 豚と野菜煮<br>みそ汁 |
| 15(月)                   | 16(火)                       | 17(水)                    | 18(木)                    | 19(金)                          | 20(土)        |
| 鶏のやわらか煮<br>野菜煮<br>みそ汁   | 魚煮<br>もずくと野菜煮<br>すまし汁       | 肉じゃが<br>野菜煮              | 高野豆腐煮<br>野菜煮<br>みそ汁      | 梅粥<br>魚煮<br>マカロニと野菜煮<br>すまし汁   | 鶏と野菜煮<br>みそ汁 |
| 22(月)                   | 23(火)                       | 24(水)                    | 25(木)                    | 26(金)                          | 27(土)        |
| 鶏のやわらか煮<br>切干大根煮<br>みそ汁 | 魚煮<br>野菜煮<br>すまし汁           | 春雨と野菜煮<br>野菜煮<br>みそ汁     | 人参粥<br>魚煮<br>ひじき煮<br>みそ汁 | 肉団子煮<br>じゃがいも煮<br>すまし汁         | 愛情弁当         |
| 29(月)                   | 30(火)                       |                          |                          |                                |              |
| 鶏のやわらか煮<br>野菜煮<br>みそ汁   | 枝豆粥<br>魚煮<br>春雨と野菜煮<br>すまし汁 | ☆毎日、季節のフルーツをデザートに添えています。 |                          |                                |              |

☆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(月)             | 2(火)            | 3(水)                     | 4(木)    | 5(金)           | 6(土)  |
|------------------|-----------------|--------------------------|---------|----------------|-------|
| ココア蒸しパン          | マカロニ<br>かりんとう   | はちみつレモン<br>ゼリー           | プリン     | バナナパン<br>きなこ牛乳 | 市販    |
| 8(月)             | 9(火)            | 10(水)                    | 11(木)   | 12(金)          | 13(土) |
| ヨーグルト            | スノーボール<br>乳酸飲料  | 茶葉入りクッキー<br>きなこ牛乳        | もちもちポテト | 和風ビスケット        | 市販    |
| 15(月)            | 16(火)           | 17(水)                    | 18(木)   | 19(金)          | 20(土) |
| バナナパフェ           | 紅茶蒸しパン<br>きなこ牛乳 | ドーナツ<br>乳酸飲料             | ぶどうゼリー  | フルーツ<br>ヨーグルト  | 市販    |
| 22(月)            | 23(火)           | 24(水)                    | 25(木)   | 26(金)          | 27(土) |
| シナモンロール<br>きなこ牛乳 | わらび餅            | キャラメル<br>バナナケーキ<br>ミルクティ | ツナマヨパン  | ヨーグルトゼリー       | 市販    |
| 29(月)            | 30(火)           |                          |         |                |       |
| コーヒー餅<br>きなこ牛乳   | ふのラスク           |                          |         |                |       |

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 ☆もちもちポテト☆

☆6月11日のメニューです！

(作りやすい分量)

- ・じゃがいも 480g
- ・卵白 1個分
- ・マーガリン 20g
- ・片栗粉 36g
- ・牛乳 45g
- ・塩 3g

- ①じゃがいもは茹で、つぶす。
- ②①に全ての材料を加えて混ぜる。
- ③うすく伸ばし、棒状に切る。
- ④油でじっくりきつね色になるまで揚げる。