



6月献立予定表



| | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | 5 (土) |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|------------------------|
| | 魚きのご蒸し 添え野菜 梅ドレサラダ みそ汁 | ゆかりごはん 冷しゃぶ じゃがバター スープ | 魚ネギソース 添え野菜 高野豆腐煮 すまし汁 | パン マカロニソテー コールド-サラダ スープ | キーマカレー サラダ |
| 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) | 12 (土) |
| 鶏チリ 添え野菜 中華サラダ スープ | あかねごはん 魚焼き浸し 切干大根酢 みそ汁 | 三色丼 里芋煮 すまし汁 | 魚おろしポン酢 添え野菜 お浸し みそ汁 | 鶏照り焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁 | チャーハン スープ |
| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) | 19 (土) |
| 鶏酢煮 煮玉子 即席漬け みそ汁 | 鮭マヨ 添え野菜 焼きビーフン スープ | 梅ごはん 冷やしうどん 南瓜煮 | あかねごはん 魚ムニエル じゃが芋カレー みそ汁 | チキンカツ 添え野菜 ポテトサラダ スープ | 鶏とごぼうの 混ぜごはん みそ汁 |
| 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) | 26 (土) |
| ローストチキン 添え野菜 切干大根煮 みそ汁 | 魚甘辛焼き 添え野菜 ごま和え すまし汁 | カレーライス ドレッシング 和え | 魚レタソース 添え野菜 チョレギサラダ スープ | セルフおにぎり けんちん汁 | 愛情弁当 |
| 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | | | |
| 麻婆豆腐 ナムル スープ | 枝豆ごはん 竹輪磯辺揚げ 胡瓜酢 みそ汁 | れんこんつくね 添え野菜 おかか和え すまし汁 | ☆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。 | | |



離乳食



| | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | 5 (土) |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------|
| | 白身魚煮 野菜煮 みそ汁 | 豚と野菜煮 マッシュポテト すまし汁 | 白身魚煮 高野豆腐煮 すまし汁 | パン粥 かじと野菜煮 キャベツ煮 すまし汁 | 豚と野菜煮 キャベツ煮 |
| 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) | 12 (土) |
| 鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁 | 人参粥 白身魚煮 切干大根煮 みそ汁 | 鶏と野菜煮 里芋煮 すまし汁 | 白身魚煮 野菜煮 みそ汁 | 鶏やわらか煮 ひじき煮 すまし汁 | 豚と野菜煮 すまし汁 |
| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) | 19 (土) |
| 鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁 | 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 | うどん とろとろ煮 南瓜煮 | 人参粥 白身魚煮 マッシュポテト みそ汁 | 鶏やわらか煮 マッシュポテト すまし汁 | 鶏と野菜煮 みそ汁 |
| 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) | 26 (土) |
| 鶏やわらか煮 切干大根煮 みそ汁 | 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 | 鶏じゃが 野菜煮 | 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 | 鶏やわらか煮 野菜煮 けんちん汁 | 愛情弁当 |
| 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | | | |
| 豆腐と野菜煮 野菜煮 すまし汁 | 枝豆粥 白身魚煮 人参煮 みそ汁 | 鶏団子煮 野菜煮 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。 | | |

おやつ

| | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | 5 (土) |
|----------------|-----------------|---------------|--------------|------------------|--------|
| | はちみつ レモンゼリー | 紅茶蒸しパン | ふのラスク | フルヨーグルト きなこ牛乳 | 市販 |
| 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) | 12 (土) |
| コーヒー餅 きなこ牛乳 | ウイナーパン | ミルククッキー | 和風ビスクット | ぶどうゼリー | 市販 |
| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) | 19 (土) |
| ヨーグルト きなこ牛乳 | フルーツゼリー 乳酸飲料 | ヨーグルト 蒸しパン | ポンドケーキ | パインケーキ | 市販 |
| 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) | 26 (土) |
| りんごゼリー | ポテトチップス | ドーナツ 乳酸飲料 | 茶葉入り クッキー | バナナパン きなこ牛乳 | 市販 |
| 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | | | |
| バナナパフェ | プリン きなこ牛乳 | わらび餅 | | | |

☆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、知識をしっかりと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 ☆玉ねぎドレッシング☆

☆6月2日のメニューです！

☆分量（作りやすい量）

- ・酢 200cc
- ・濃口醤油 300cc
- ・玉ねぎ 1玉
- ・砂糖 100g
- ・サラダ油 300cc

- ①サラダ油以外の材料をジューサーで混ぜる。
- ②最後にサラダ油を加えて混ぜる。

☆新玉ねぎで作ると、より美味しいです。
☆ニンニクチップを加えても良いです。

