



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)	☆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。		
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			



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)	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。		
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			

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	苺のラスク	フルーツヨーグルト 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。

