

6月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ 牛乳	あられ	合挽肉 ツナ 牛乳	スパゲッティ 片栗粉 マヨネーズ あられ	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー コーン
2	木	生姜焼き丼 ヤクルト 胡瓜と若布の酢の物	黄桃ヨーグルト	豚肉 若布 ヨーグルト	米	あさつき 生姜 胡瓜 ヤクルト 黄桃缶
3	金	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 春雨サラダ	薩摩芋の 蒸しパン	鯖 ハム 豆乳	米 春雨 すり胡麻 薩摩芋 胡麻油 米粉 メープルシロップ	胡瓜 人参 キャベツ
4	土	炒飯 中華スープ	クッキー& 林檎	豚肉 若布	米 クッキー	玉葱 人参 ピーマン エノキ茸 もやし 林檎
5	日					
6	月	きつねうどん ポテトサラダ	メロンラスク	油揚 蒲鉾 ツナ 牛乳	うどん じゃが芋 マヨネーズ 食パン バター HM	人参 玉葱 小松菜 胡瓜 コーン レモン汁
7	火	ツナと昆布の炊込みご飯 肉じゃが 牛乳	マカロニきな粉	ツナ 塩昆布 豚肉 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 マカロニ	グリンピース 人参 玉葱
8	水	ご飯 けんちん汁 鯖の照焼き	ブルーベリー 蒸しパン	鶏肉 油揚 鯖 豆乳	米 里芋 米粉 ブルーベリージャム	大根 人参 干し椎茸 あさつき
9	木	ご飯 ササミのカレーチーズ焼き コールスローサラダ 牛乳	ベイクドじゃが	ササミ チーズ 牛乳 青海苔	米 カレー粉 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ 人参 胡瓜 コーン
10	金	バターロールパン トマトシチュー バナナ	みたらし 五平餅	豚肉 牛乳	バターロールパン 片栗粉 じゃが芋 シチュールウ 米	人参 玉葱 トマト バナナ
11	土	枝豆ご飯 根菜の味噌汁	煎餅& ヤクルト	油揚	米 煎餅	枝豆 人参 玉葱 大根 ヤクルト
12	日					
13	月	鶏そぼろ丼 法蓮草のお浸し 牛乳	大学芋	鶏挽肉 牛乳 鰹節	米 薩摩芋 水飴 黒胡麻	グリンピース 法蓮草 もやし
14	火	若布うどん 南瓜サラダ	焼玉蜀黍ご飯	若布 蒲鉾	うどん マヨネーズ 米	南瓜 人参 胡瓜 コーン
15	水	ビビンバ 棒チーズ 牛乳	焼き林檎ケーキ	豚肉 チーズ 牛乳 豆乳	米 胡麻油 米粉 片栗粉	もやし 人参 法蓮草 林檎
16	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マスカットゼリー	チーズ 蒸しパン	鮭 卵 チーズ	米 マスカットゼリー 小麦粉	キャベツ 人参 しめじ
17	金	ツナコーンピラフ ウイナースープ	きな粉トースト	ツナ ウイナー 牛乳 きな粉	米 食パン	コーン キャベツ 玉葱 人参
18	土	焼きそば フルーツヨーグルト和え	クッキー& 牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳	焼きそば麺 クッキー	人参 キャベツ 玉葱 バナナ ミックスフルーツ缶
19	日					
20	月	親子丼 ツナの混ぜサラダ	ココアケーキ	鶏肉 蒲鉾 卵 ツナ	米 マヨネーズ HM ココア	胡瓜 トマト 人参 玉葱 あさつき
21	火	焼うどん オレンジ 牛乳	青海苔チーズ ご飯	牛肉 牛乳 チーズ	うどん 米	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 オレンジ 青海苔
22	水	ご飯 鮭のゆかり焼き 厚揚げと人参の煮物	胡麻ラスク	鮭 厚揚げ	米 食パン 黒胡麻 バター	ゆかり 人参 隠元
23	木	ご飯 照焼ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	南瓜の蒸し ケーキ	ハンバーグ ハム 牛乳 豆乳	米 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	人参 胡瓜 キャベツ コーン 南瓜
24	金	バターロールパン ビーフシチュー 玉蜀黍	ご飯ピザ	牛肉 ツナ チーズ	バターロールパン 米 ビーフシチュールウ じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー 玉蜀黍 ピーマン コーン
25	土	ツナスパゲッティ キャベツとベーコンのスープ	かりんとう& 牛乳	ツナ ベーコン 牛乳	スパゲッティ かりんとう	玉葱 人参 法蓮草 キャベツ
26	日					
27	月	チンジャオロース丼 若布スープ 牛乳	シラストースト	豚肉 牛乳 若布 シラス干し	米 胡麻油 片栗粉 食パン マヨネーズ	パプリカ 筍 エノキ茸 コーン
28	火	ご飯 薩摩芋と鯖の甘辛煮 キャベツと豆腐の味噌汁	チーズポテト	鯖 豆腐 粉チーズ	米 薩摩芋 じゃが芋	人参 隠元 キャベツ
29	水	夏野菜のカレーライス バナナ 牛乳	ハムコーン 蒸しパン	豚肉 牛乳 ハム 牛乳	米 カレールウ HM	人参 玉葱 茄子 南瓜 バナナ コーン
30	木	茸の炊き込みご飯 豚汁	ミルク餅	豚肉 油揚 牛乳 きな粉	米 里芋 片栗粉	しめじ エノキ茸 人参 大根 白菜

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

6月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ミートスパゲッティー ブロッコリーサラダ 牛乳	あられ	合挽肉 ツナ 牛乳	スパゲッティー 片栗粉 マヨネーズ あられ	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー コーン
2	木	生姜焼き丼 ヤクルト 胡瓜と若布の酢の物	黄桃ヨーグルト	豚肉 若布 ヨーグルト	米	あさつき 生姜 胡瓜 ヤクルト 黄桃缶
3	金	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 春雨サラダ	薩摩芋の 蒸しパン	鯖 ハム 豆乳	米 春雨 すり胡麻 薩摩芋 胡麻油 米粉 メープルシロップ	胡瓜 人参 キャベツ
4	土	炒飯 中華スープ	クッキー& 林檎	豚肉 若布	米 クッキー	玉葱 人参 ピーマン エノキ茸 もやし 林檎
5	日					
6	月	きつねうどん ポテトサラダ	メロンラスク	油揚 蒲鉾 ツナ 牛乳	うどん じゃが芋 マヨネーズ 食パン バター HM	人参 玉葱 小松菜 胡瓜 コーン レモン汁
7	火	ツナと昆布の炊込みご飯 肉じゃが 牛乳	マカロニきな粉	ツナ 塩昆布 豚肉 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 マカロニ	グリーンピース 人参 玉葱
8	水	ご飯 けんちん汁 鯖の照焼き	ブルーベリー 蒸しパン	鶏肉 油揚 鯖 豆乳	米 里芋 米粉 ブルーベリージャム	大根 人参 干し椎茸 あさつき
9	木	ご飯 ササミのカレーチーズ焼き コールスローサラダ 牛乳	バイクドじゃが	ササミ チーズ 牛乳 青海苔	米 カレー粉 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ 人参 胡瓜 コーン
10	金	バターロールパン トマトシチュー パナナ	みたらし 五平餅 煎餅& ヤクルト	豚肉 牛乳	バターロールパン 片栗粉 じゃが芋 シチュールー 米	人参 玉葱 トマト パナナ
11	土	枝豆ご飯 根菜の味噌汁		油揚	米 煎餅	枝豆 人参 玉葱 大根 ヤクルト
12	日					
13	月	鶏そぼろ丼 法蓮草のお浸し 牛乳	大学芋	鶏挽肉 牛乳 鰹節	米 薩摩芋 水餃 黒胡麻	グリーンピース 法蓮草 もやし
14	火	若布うどん 南瓜サラダ	焼玉蜀黍ご飯	若布 蒲鉾	うどん マヨネーズ 米	南瓜 人参 胡瓜 コーン
15	水	ビビンバ 棒チーズ 牛乳	焼き林檎ケーキ	豚肉 チーズ 牛乳 豆乳	米 胡麻油 米粉 片栗粉	もやし 人参 法蓮草 林檎
16	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マスカットゼリー	チーズ 蒸しパン	鮭 卵 チーズ	米 マスカットゼリー 小麦粉	キャベツ 人参 しめじ
17	金	ツナコーンピラフ ウインナースープ	きな粉トースト	ツナ ウインナー 牛乳 きな粉	米 食パン	コーン キャベツ 玉葱 人参
18	土	焼きそば フルーツヨーグルト和え	クッキー& 牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳	焼きそば麺 クッキー	人参 キャベツ 玉葱 バナナ ミックスフルーツ缶
19	日					
20	月	親子丼 ツナの混ぜサラダ	ココアケーキ	鶏肉 蒲鉾 卵 ツナ 豆乳	米 マヨネーズ HM ココア	胡瓜 トマト 人参 玉葱 あさつき
21	火	焼うどん オレンジ 牛乳	青海苔チーズ ご飯	牛肉 牛乳 チーズ	うどん 米	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 オレンジ 青海苔
22	水	ご飯 鮭のゆかり焼き 厚揚げと人参の煮物	胡麻ラスク	鮭 厚揚げ	米 食パン 黒胡麻 バター	ゆかり 人参 隠元
23	木	ご飯 照焼ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	南瓜の蒸し ケーキ	ハンバーグ ハム 牛乳 豆乳	米 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	人参 胡瓜 キャベツ コーン 南瓜
24	金	バターロールパン ビーフシチュー 玉蜀黍	ご飯ピザ	牛肉 ツナ チーズ	バターロールパン 米 ビーフシチュールー じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー 玉蜀黍 ピーマン コーン
25	土	ツナスパゲッティー キャベツとベーコンのスープ	かりんとう& 牛乳	ツナ ベーコン 牛乳	スパゲッティー かりんとう	玉葱 人参 法蓮草 キャベツ
26	日					
27	月	チンジャオロース丼 若布スープ 牛乳	シラストースト	豚肉 牛乳 若布 シラス干し	米 胡麻油 片栗粉 食パン マヨネーズ	パプリカ 筍 エノキ茸 コーン
28	火	ご飯 薩摩芋と鯖の甘辛煮 キャベツと豆腐の味噌汁	チーズポテト	鯖 豆腐 粉チーズ	米 薩摩芋 じゃが芋	人参 隠元 キャベツ
29	水	夏野菜のカレーライス バナナ 牛乳	ハムコーン 蒸しパン	豚肉 牛乳 ハム 牛乳	米 カレールー HM	人参 玉葱 茄子 南瓜 パナナ コーン
30	木	茸の炊き込みご飯 豚汁	ミルク餅	豚肉 油揚 牛乳 きな粉	米 里芋 片栗粉	しめじ エノキ茸 人参 大根 白菜

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックスの事です。



コオリ ツイタチ
氷の朔日
ヒムロ セチエ
氷室の節会

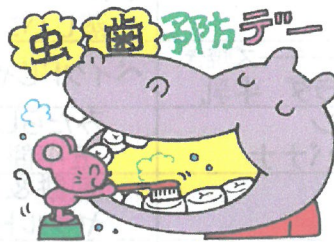
旧暦6月1日の事で、氷室を開き冬の間に保管した氷を食べる日です。

冷蔵庫が無く氷が貴重だった時代、氷を食べられるのは身分の高い人たちのみでした。
庶民たちは、氷の代わりに「氷餅」「あられ」「煎り豆」のような歯ごたえのあるものを食べました。

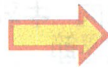


〔 氷室・・・冬の間氷や雪を夏まで蓄えておくための場所。
地中や山陰に穴を開け、上を茅(かや)で覆って作る。 〕

6月4日は虫歯予防デー
強い歯で虫歯しらず！！



カルシウム
歯の象牙質を作る



乳製品・小魚・大豆・小松菜を食べよう

ビタミンD
カルシウムの吸収を高める



鮭・鮪・鯖・きのこ類を食べよう
ビタミンDは日光に当たる事で、
体内で作る事もできます。

ビタミンA
歯の表面を強くする



人参・南瓜・法蓮草・鰻を食べよう



今月のレシピ 「 チーズポテト 」

- 材料(2人分)
・じゃが芋 100g
・粉チーズ 2g
・塩 0.2g



作り方

- ①じゃが芋を1.5cm角に切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、600Wで3～5分加熱する。
- ③じゃが芋が熱いうちに粉チーズと塩を混ぜ合わせて完成。

