

毎年6月ごろになると雨の日が多くなります。

この時期を「梅雨」と言いますが、梅の実が熟す頃の雨から「梅雨」という字を使うようになりました。

## 梅雨の頃の食べ物



「梅」 梅は2月に花が咲き、その後実を付け6月頃に実が熟します。

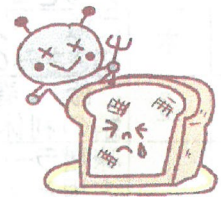
梅の実から作られる梅干しには、クエン酸による疲労軽減効果や殺菌効果があり、お弁当に使われたり、古くは薬として用いられました。

## 梅雨は湿度が高く、食中毒が起こりやすい時期です

食中毒予防には、菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」が大事

### 《ポイント》

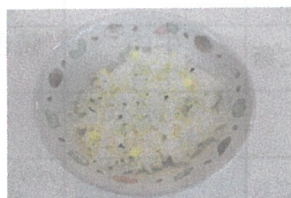
- ・手洗いをしっかりする
- ・包丁やまな板は、肉や魚を切った後は、洗剤でよく洗う
- ・買い物後は、寄り道しないで帰る
- ・買ったものは、すぐに冷蔵庫に入れる
- ・冷蔵庫のドアを頻繁に開けない
- ・冷蔵庫は詰めすぎない
- ・作った後の料理は室温に放置せず、すぐ食べるか、冷蔵庫で保管する
- ・加熱は十分に作る



### 今月のレシピ 「焼き玉蜀黍ご飯」

#### 材料(4人分)

- ・ コーン 40g
- ・ 油 1g
- ・ 醤油 1.5g
- ・ 塩 1g
- ・ ご飯 2合



#### 作り方

- ① フライパンで油を熱してコーンを入れて炒める。
- ② 焼き色がついたら醤油を入れて混ぜる。
- ③ ご飯と(2)と塩を混ぜあわせる。

※ 塩はお好みで調節してください。



# 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	火	焼うどん 牛乳 バナナ	人参ご飯	牛肉 牛乳 塩昆布	うどん 米	キャベツ ピーマン 人参 人参 玉葱 バナナ
2	水	納豆麻婆丼 南瓜の甘煮	ジャコトースト	豆腐 豚挽肉 納豆 シラス	米 食パン マヨネーズ	葱 人参 生姜 南瓜
3	木	ご飯 鮭のカレームニエル ツナの混ぜサラダ	大学南瓜	鮭 ツナ	米 カレー粉 胡麻 小麦粉 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 トマト 南瓜
4	金	ドライカレーライス 牛乳 オレンジ	チーズ蒸しパン	豚挽肉 牛乳 卵 チーズ	米 カレー粉 米粉 小麦粉 ベーキングパウダー	生姜 トマトピューレ 玉葱 人参 ピーマン オレンジ
5	土	塩焼きそば フルーツヨーグルト	プリン & クッキー	豚肉 プリン ヨーグルト	焼きそば麺 クッキー	玉葱 人参 キャベツ ミックスフルーツ缶 バナナ
6	日					
7	月	鶏そぼろ丼 茄子の味噌汁	南瓜の蒸し ケーキ	鶏挽肉 油揚げ 豆乳	米 薄力粉 ベーキングパウダー	グリーンピース 茄子 キャベツ 玉葱 南瓜
8	火	ご飯 春雨サラダ 鯖の胡麻味噌焼き	焼き林檎ケーキ	鯖 ハム 豆乳	米 春雨 すり胡麻 米粉 ベーキングパウダー	胡瓜 人参 味噌 キャベツ 林檎
9	水	きつねうどん 南瓜サラダ	若布ご飯	油揚げ 蒲鉾 若布ご飯の素 シラス	うどん マヨネーズ 米	南瓜 人参 胡瓜 玉葱 小松菜
10	木	バターロールパン チリコンカン 玉蜀黍	ささみのフリット	水煮大豆 豚挽肉 鶏ささみ 豆乳	ロールパン カレー粉 青海苔 米粉 ベーキングパウダー	玉葱 トマト缶 ケチャップ 玉蜀黍
11	金	ハヤシライス 牛乳 バナナ	きな粉トースト	牛肉 牛乳 きな粉 牛乳	米 ハヤシルウ 食パン	玉葱 人参 しめじ バナナ
12	土	炒飯 中華スープ	オレンジ & 煎餅	豚肉 若布	米 煎餅	人参 玉葱 エノキ ピーマン オレンジ
13	日					
14	月	昆布とツナの炊き込みご飯 鮭のちゃんちゃん焼き	メロンラスク	塩昆布 ツナ 鮭 牛乳	米 食パン バター ホットケーキミックス	グリーンピース 人参 味噌 キャベツ しめじ レモン汁
15	火	ご飯(ふりかけ) 肉豆腐 ブロッコリーサラダ	ココアケーキ	焼き豆腐 豚挽肉 ツナ 豆乳	米 マヨネーズ ホットケーキミックス ココア	玉葱 エノキ あさつき 生姜 ブロッコリー 玉蜀黍
16	水	苜スパゲッティー 人参とコーンのサラダ	薩摩芋ご飯	豚肉	スパゲッティー 米 胡麻 マヨネーズ 薩摩芋	玉葱 しめじ エノキ 人参 玉蜀黍
17	木	ご飯 ウィンナースープ 鶏ささみのピザ風	フルーチェ桃	鶏ささみ 粉チーズ ウィンナー 牛乳	米	キャベツ 玉葱 人参 ケチャップ フルーチェ
18	金	ご飯 春雨スープ 鯖の利休揚げ	ベイクドじゃが	鯖 青海苔	米 春雨 胡麻 じゃが芋	青梗菜 玉葱 エノキ
19	土	味噌ラーメン 大根とツナのサラダ	バナナ & スナック	豚肉 ツナ	中華麺 スナック 和風ドレッシング	人参 玉葱 玉蜀黍 味噌 もやし 法蓮草 大根 バナナ
20	日					
21	月	ご飯 肉じゃが キャベツとコーンのサラダ	高野豆腐の ラスク	牛肉 牛乳 高野豆腐	米 じゃが芋 カレー粉 マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ 玉蜀黍
22	火	鮭若布ご飯 豚汁	きな粉ケーキ	鮭フレーク 豚肉 豆乳 若布ご飯の素 きな粉	米 米粉 ガムシロップ ベーキングパウダー	里芋 人参 大根 白菜 干し椎茸 味噌
23	水	カレーうどん 牛乳 オレンジ	マヨコントースト	牛肉 油揚げ 牛乳	うどん カレールウ じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉葱 人参 オレンジ 玉蜀黍
24	木	ご飯(ふりかけ) 肉野菜炒め 胡瓜と若布の酢の物	胡麻チーズスティック	豚肉 チーズ 若布 卵 牛乳	米 春雨 胡麻 ホットケーキミックス	ピーマン パプリカ 人参 胡瓜
25	金	ご飯 鯖の照焼 切り干し大根の旨煮	バナナケーキ	鯖 油揚げ 豆乳	米 米粉 ベーキングパウダー	生姜 切り干し大根 人参 バナナ
26	土	鮭スパゲッティー フルーツポンチ	マスカットゼリー & クッキー	鮭フレーク 海苔	スパゲッティー マスカットゼリー クッキー	人参 玉葱 エノキ 蜜柑缶 バナナ
27	日					
28	月	焼きそば 牛乳 オレンジ	焼き玉蜀黍ご飯	牛肉 牛乳	焼きそば麺 米	キャベツ 玉葱 玉蜀黍 人参 オレンジ
29	火	ご飯 若布スープ 茄子と豆腐のそぼろ餡	南瓜餅	豆腐 豚挽肉 若布 きな粉	米 米粉	茄子 生姜 玉葱 南瓜 ピーマン 玉蜀黍 エノキ
30	水	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	チーズおかかご飯	鮭 牛乳 鰹節 チーズ	バターロールパン シチュールウ 米	玉葱 人参 法蓮草 バナナ

# 6月献立 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	火	焼うどん 牛乳 バナナ	人参ご飯	牛肉 牛乳 塩昆布	うどん 米	キャベツ ビーマン 人参 人参 玉葱 バナナ	和風だし
2	水	納豆麻婆丼 南瓜の甘煮	ジャコトースト	豆腐 豚挽肉 納豆 シラス	米 食パン マヨネーズ	葱 人参 生姜 南瓜	和風だし
3	木	ご飯 鮭のカレームニエル ツナの混ぜサラダ	大学南瓜	鮭 ツナ	米 カレー粉 胡麻 小麦粉 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 トマト 南瓜	中華だし
4	金	ドライカレーライス 牛乳 オレンジ	チーズ蒸しパン	豚挽肉 牛乳 卵 チーズ	米 カレー粉 米粉 小麦粉 ベーキングパウダー	生姜 トマトビュレ 玉葱 人参 ビーマン オレンジ	中華だし
5	土	塩焼きそば フルーツヨーグルト	プリン & クッキー	豚肉 プリン ヨーグルト	焼きそば麺 クッキー	玉葱 人参 キャベツ ミックスフルーツ缶 バナナ	鶏ガラ
6	日						
7	月	鶏そぼろ丼 茄子の味噌汁	南瓜の蒸し ケーキ	鶏挽肉 油揚げ 豆乳	米 薄力粉 ベーキングパウダー	茄子 玉葱 キャベツ 南瓜	和風だし
8	火	ご飯 春雨サラダ 鯖の胡麻味噌焼き	焼き林檎ケーキ	鯖 ハム 豆乳	米 春雨 すり胡麻 米粉 ベーキングパウダー	胡瓜 人参 味噌 キャベツ 林檎	和風だし
9	水	きつねうどん 南瓜サラダ	若布ご飯	油揚げ 蒲鉾 若布ご飯の素 シラス	うどん マヨネーズ 米	南瓜 人参 胡瓜 玉葱 小松菜	和風だし
10	木	バターロールパン チリコンカン 玉蜀黍	ささみのフリット	水煮大豆 豚挽肉 鶏ささみ 豆乳	ロールパン カレー粉 青海苔 米粉 ベーキングパウダー	玉葱 トマト缶 ケチャップ 玉蜀黍	和風だし
11	金	ハヤシライス 牛乳 バナナ	きな粉トースト	牛肉 牛乳 きな粉 牛乳	米 ハヤシルウ 食パン	玉葱 人参 しめじ バナナ	中華だし
12	土	炒飯 中華スープ	オレンジ & 煎餅	豚肉 若布	米 煎餅	人参 玉葱 エノキ ビーマン オレンジ	中華だし
13	日						
14	月	昆布とツナの炊き込みご飯 鮭のちゃんちゃん焼き	メロンラスク	塩昆布 ツナ 鮭 牛乳	米 食パン バター ホットケーキミックス	人参 味噌 キャベツ しめじ レモン汁	和風だし
15	火	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーサラダ	ココアケーキ	焼き豆腐 豚挽肉 ツナ 豆乳	米 マヨネーズ ホットケーキミックス ココア	玉葱 エノキ あさつき 生姜 ブロッコリー 玉蜀黍	和風だし
16	水	茸スパゲッティー 人参とコーンのサラダ	薩摩芋ご飯	豚肉	スパゲッティー 米 胡麻 マヨネーズ 薩摩芋	玉葱 しめじ エノキ 人参 玉蜀黍	和風だし
17	木	ご飯 ウィンナースープ 鶏ささみのピザ風	フルーチェ桃	鶏ささみ 粉チーズ ウィンナー 牛乳	米	キャベツ 玉葱 人参 ケチャップ フルーチェ	コンソメ
18	金	ご飯 春雨スープ 鯖の利休揚げ	ベイクドじゃが	鯖 青海苔	米 春雨 胡麻 じゃが芋	青梗菜 玉葱 エノキ	鶏ガラ
19	土	味噌ラーメン 大根とツナのサラダ	バナナ & スナック	豚肉 ツナ	中華麺 スナック 和風ドレッシング	人参 玉葱 玉蜀黍 味噌 もやし 法蓮草 大根 バナナ	鶏ガラ
20	日						
21	月	ご飯 肉じゃが キャベツとコーンのサラダ	高野豆腐の ラスク	牛肉 牛乳 高野豆腐	米 じゃが芋 カレー粉 マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ 玉蜀黍	和風だし
22	火	鮭若布ご飯 豚汁	きな粉ケーキ	鮭フレーク 豚肉 豆乳 若布ご飯の素 きな粉	米 米粉 ガムシロップ ベーキングパウダー	里芋 人参 大根 白菜 干し椎茸 味噌	和風だし
23	水	カレーうどん 牛乳 オレンジ	マヨコーントースト	牛肉 油揚げ 牛乳	うどん カレールウ じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉葱 人参 オレンジ 玉蜀黍	中華だし
24	木	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜と若布の酢の物	胡麻チーズスティック	豚肉 チーズ 若布 卵 牛乳	米 春雨 胡麻 ホットケーキミックス	ピーマン パプリカ 人参 胡瓜	和風だし
25	金	ご飯 鯖の照焼 切り干し大根の旨煮	バナナケーキ	鯖 油揚げ 豆乳	米 米粉 ベーキングパウダー	生姜 切り干し大根 人参 バナナ	和風だし
26	土	鮭スパゲッティー フルーツポンチ	マスカットゼリー & クッキー	鮭フレーク 海苔	スパゲッティー マスカットゼリー クッキー	人参 玉葱 エノキ 蜜柑缶 バナナ	和風だし
27	日						
28	月	焼きそば 牛乳 オレンジ	焼き玉蜀黍ご飯	牛肉 牛乳	焼きそば麺 米	キャベツ 玉葱 玉蜀黍 人参 オレンジ	和風だし 焼きそばソース
29	火	ご飯 若布スープ 茄子と豆腐のそぼろ餡	南瓜餅	豆腐 豚挽肉 若布 きな粉	米 米粉	茄子 生姜 玉葱 南瓜 ビーマン 玉蜀黍 エノキ	中華だし
30	水	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	チーズおかかご飯	鮭 牛乳 鰹節 チーズ	バターロールパン シチュールウ 米	玉葱 人参 法蓮草 バナナ	和風だし