

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子を整える	その他
1 15 29	木 麦ごはん みそ汁(たまねぎ)(未満児) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) パンアップル缶(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉	パンアップル缶・たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ベネクトバウアー・パネアエッセンス
2 16 30	金 麦ごはん 厚揚げの煮付わかめスープ	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 豆乳 にんじんゼリー サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・ごま油・サブレ	オレンジ・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ・レモン(汁使用)	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・白りひ
3 ・ 17	土 ツナとトマトのスパゲティ 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・加糖ヨーグルト	スパゲティ・植物油・カステラ	もも缶・たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン	食塩・コソメ・濃口しょうゆ
5 ・ 19	月 麦ごはん あじさい揚げレタス 季節の具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・ホットケキミックス・黒砂糖	冷凍ホロモン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう	食塩・白りひ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6 ・ 20	火 麦ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク オレンジ クラッカー	牛乳・牛肉・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	カレー・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・クラッカー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・パンアップル缶・きゅうり・パセリ・オレンジ	鳥がらだし・ウスターソース・食塩(塩のみ使用)・食塩・食酢
7 ・ 21	水 麦ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め かまぼこの清汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 牛乳 シリアルスコーン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・塩わかめ	精白米・押麦・植物油・コンフレク・ホットケキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
8	木 麦ごはん 清汁(白玉ふ・たまねぎ)(未満児用) 魚の塩焼き トマト じゃがいもの炒め煮	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・白身魚・豚肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・食パン・グラニュー糖・無塩バター	オレンジ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・トマト・冷凍グリーンピース	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん
9 ・ 23	金 ロールパン ローストチキン ゆでいんげん トマトスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) スキムミルク よくかむごはん	牛乳・鶏肉・豚肉・脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	ロールパン・植物油・精白米・押麦	ゆでいんげん・さやいんげん・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・切干だいこん・ごぼう	食塩・濃口しょうゆ・白りひ・鳥がらだし・ローリエ・清酒・みりん
10 ・ 24	土 炒めそば バナナ	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) 牛乳 ビスケット	牛乳・豚肉・かまぼこ	中華めん・植物油・ビスケット	みかん缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	中華スープの素・食塩・中濃ソース・トマトケチャップ
12 ・ 26	月 麦ごはん かみかみバーグ マカロニのケチャップ炒め 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク オレンジゼリー クッキー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・カレー・じゃがいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・ホロモン缶・ごぼう・にんじん・青ねぎ・みかんジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・食塩・トマトケチャップ・コソメ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13 ・ 27	火 麦ごはん 八宝菜 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) ホワイトミルク メロン せんべい	牛乳・豚肉・木綿豆腐	精白米・押麦・植物油・ごま油・片栗粉・せんべい	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・こまつな・レモン	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・みりん・乳酸菌飲料(希釈)
14 ・ 28	水 麦ごはん 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・プロセスチーズ・ベーコン・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	カレー・精白米・押麦・小麦粉・植物油・カレー粉・じゃがいも・ホットケキミックス・揚げ油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・カラ	食塩・白りひ・トマトケチャップ・鳥がらだし
22	木 ゆかりごはん 魚のごまみそ焼き にんじんのきんぴら 豚肉と野菜の清汁 あじさい羹	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・白身魚・削り節・豚肉・粉寒天・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・すりごま・植物油・三温糖・小麦粉・バター	オレンジ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ぶどうジュース・りんごジュース・バナナ	しそふりかけ・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・清酒・かつお昆布だし・食塩・ベネクトバウアー・パネアエッセンス

たん
じょう
かい

こんげつのきゅうしょく

今月のメニュー紹介

「よくかむごはん(おやつ)」(9・23日)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

今月は、よく噛んで食べることを意識したメニューを多く取り入れました。

そのうちのひとつである「よくかむごはん(おやつ)」は、

切干だいこんやごぼう、ひじき等よく噛むことを促す食材を入れて炊いた、

炊き込みご飯です。噛めば噛むほど美味しくなるといって工夫をしたレシピです。

