



6月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	土	スパゲティナポリタン スティック野菜果物	牛乳、ベーコン、こしあん	菓子、スパゲティ、油、マヨネーズ 小麦粉、バター	Gアスパラ、トマトピューレ、人参 ピーマン、きゅうり、玉葱 ホールコーン缶、にんにく、しめじ茸 レモン汁、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 あんこスティックパイ
3	月	パン カレーシチュー フレンチサラダ果物	牛乳、牛肉、チーズ、生クリーム スキムミルク	小麦粉、パン、じゃが芋、砂糖、サラダ油 マーガリン、ごま、黒ごま	Gアスパラ、人参、グリーンピース キャベツ、玉葱、しめじ茸、みかん缶 バナナ	牛乳 チーズ	ミルク セサミクッキー
4	火	中華風大豆御飯 ナムル 春雨スープ	牛乳、茹大豆、焼き豚、卵、スキムミルク	小麦粉、精白米、春雨、砂糖、油、ごま油 マーガリン、ごま	オレンジ、チンゲン菜、人参、葱、きゅうり だけのご水煮、玉葱、もやし、木耳 干椎茸、パイン缶、黄桃缶 りんごジュース	牛乳 果物	ミルク フルーツケーキ
5	水	御飯 揚げ豆腐のチリソース風 ひじき入りサラダ 果物	牛乳、焼き豆腐、しらす干し、ツナ缶 冷むきえび、豚肉、スキムミルク 青のり粉、ひじき	精白米、食パン、でん粉、砂糖 サラダ油、ごま、マヨネーズ	バナナ、人参、葱、きゅうり、ごぼう 玉葱、エリンギ、オレンジ	牛乳 果物	ミルク しらすトースト
6	木	御飯 魚の西京焼き にしき和え 豆腐のすまし汁	豆腐、こしあん、かつお節(だし) さわら、寒天、塩わかめ、白味噌	精白米、砂糖、油	オレンジ、人参、葱、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、もやし、えのき茸	牛乳 果物	お茶 水ようかん
7	金	牛めし 豆腐のみそ汁 ゼリー	牛乳、牛肉、卵、スキムミルク、塩わかめ 中味噌、もみのり、豆腐	精白米、砂糖、油、パン、マーガリン ごま、小麦粉	生姜、ごぼう、いんげん、人参、玉葱 えのき茸、葱	牛乳 菓子	ミルク スイートプール
8	土	五目うどん おかか和え 果物	牛乳、鶏もも肉、油あげ	うどん、砂糖、ごま油、パン、マーガリン 菓子	葱、木耳、えのき茸、人参、ブロッコリー バナナ	牛乳 菓子	お茶 ラスク
10	月	御飯 ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	牛乳、厚揚げ、かつお節(だし)、ちくわ 豚肉、卵、牛乳、スキムミルク、青のり粉 塩わかめ、白味噌、中味噌、チーズ	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、サラダ油 バター、ごま	小松菜、トマト、人参、葱、キャベツ 大根、生椎茸、バナナ	牛乳 チーズ	ミルク バナナマフィン
11	火	梅じゃこ御飯 レモン酢和え 切干大根のみそ汁	牛乳、豆腐、かつお(だし)、しらす干し スキムミルク、粉チーズ、刻み昆布 塩わかめ、中味噌	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖 サラダ油	チンゲン菜、人参、葱、パセリ、きゅうり、 切干大根、玉葱、もやし、梅干し、レモン汁	牛乳 菓子	ミルク カレー風味ポテトもち
12	水	御飯 炒り豆腐 キャベツのおかか和え 果物	牛乳、豆腐、糸かつお、若鶏挽肉、卵 スキムミルク	小麦粉、焼餅、精白米、砂糖、サラダ油 ごま油、バター	オレンジ、人参、葱、キャベツ、玉葱 もやし、干椎茸、バナナ	牛乳 果物	ミルク プレーンクッキー
13	木	御飯 魚のトマトソースかけ 付け合せ チンゲン菜のスープ	牛乳、鮭、ハム、スキムミルク	精白米、食パン、でん粉、砂糖、油 ジャム	バナナ、チンゲン菜、トマトホール缶 人参、ピーマン、スナップエンドウ、玉葱 えのき茸	牛乳 果物	ミルク ジャムサンド
14	金	御飯 ポテトグラタン レタススープ 果物	牛乳、冷むきえび、若鶏肉、ベーコン スキムミルク、粉チーズ、生クリーム	マカロニ、パン粉、精白米、じゃが芋、砂糖 バター、小麦粉、マーガリン	バナナ、人参、ブロッコリー、玉葱 レタス、しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物	ミルク かたつむりケーキ
15	土	冷やし鶏肉ぶっかけ 高野豆腐の含め煮 果物	牛乳、高野豆腐、かつお節(だし) かまぼこ、ちくわ、若鶏肉、ヨーグルト	菓子、うどん(干)、じゃが芋、砂糖 小麦粉	さやいんげん、小松菜、人参、葱 木耳、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 ヨーグルト蒸しぱん
17	月	御飯 豆腐ボール ゆでキャベツ えのきだけのみそ汁	牛乳、油揚げ、しほり豆腐 かつお節(だし)、冷むきえび、若鶏挽肉 卵、スキムミルク、クリームチーズ、中味噌	精白米、でん粉、砂糖、ソーダクラッカー 油、ジャム、菓子	人参、葱、グリーンピース、キャベツ 玉葱、ホールコーン缶、えのき茸、木耳 ブルーベリー	牛乳 菓子	ミルク クラッカーサンド
18	火	ピピンバ わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、牛肉、ゼラチン、スキムミルク 寒天、塩わかめ、赤味噌	精白米、砂糖、ビスケット、ごま油、ごま	オレンジ、チンゲン菜、人参、葱、生姜 だけのご水煮、玉葱、太もやし 黄桃缶、バナナ	牛乳 果物	ミルク ピーチミルクゼリー
19	水	御飯 トマトと卵のスープ 中華風サラダ 果物	牛乳、豆腐、焼き豚、ベーコン、卵 スキムミルク	精白米、食パン、でん粉、砂糖、ごま油 マーガリン、ごま	バナナ、トマト、葱、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、もやし、木耳、オレンジ	牛乳 果物	ミルク ごまトースト
20	木	パン 魚のポテトチーズ焼き コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳、鮭、チーズ、ベーコン、豆腐	パン、じゃがいも、マヨネーズ、白玉粉 バター、砂糖、でん粉	オレンジ、キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、しめじ、パセリ	牛乳 果物	お茶 みたらし団子
21	金	御飯 筑前煮 はりはり和え 果物	牛乳、しらす干し、ちくわ、若鶏肉 スキムミルク、チーズ	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 ごま油、バター	オレンジ、さやいんげん、人参、きゅうり ごぼう、切干大根、だけのご水煮 れんこん、メロン	牛乳 チーズ	ミルク ココアドーナツ
22	土	焼きビーフン 中華スープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、青のり粉 粉チーズ	菓子、ビーフン、油、小麦粉、バター	人参、葱、ピーマン、キャベツ、玉葱 木耳、しめじ茸、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 チーズクッキー
24	月	御飯 田舎汁 焼きししゃも かみかみごまサラダ	牛乳、茹大豆、厚揚げ、かつお節(だし) しらす干し、ししゃも、若鶏肉、ハム スキムミルク、チーズ、塩わかめ、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、サラダ油、ごま 菓子	かぼちゃ、人参、葱、きゅうり、ごぼう 玉葱、生椎茸	牛乳 菓子	ミルク ハムチーズ蒸しパン
25	火	野菜ラーメン 即席漬け 果物	牛乳、しらす干し、豚肉、刻み昆布 塩わかめ	中華そば(茹)、砂糖、油、ごま、精白米	オレンジ、チンゲン菜、人参、葱 キャベツ、きゅうり、生姜、しなちく 玉葱、ホールコーン缶、もやし、木耳 レモン汁、バナナ	牛乳 果物	お茶 わかめおにぎり
26	水	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 酢の物 ごぼうのみそ汁	牛乳、油揚げ、かつお節(だし)、さわら アイスクリーム、スキムミルク、中味噌	精白米、砂糖、ウエハース	バナナ、人参、葱、きゅうり、ごぼう 玉葱、もやし、木耳、生椎茸	牛乳 果物	ミルク アイスクリーム
27	木	パン チキンピーズ ピーマンとツナのサラダ 果物	牛乳、茹大豆、絹豆腐、ツナ缶、若鶏肉 スキムミルク、チーズ	小麦粉、パン、じゃが芋、砂糖、サラダ油 ごま油	さやいんげん、かぼちゃ、トマトピューレ 人参、ピーマン、キャベツ、玉葱、なす オレンジ	牛乳 チーズ	ミルク 豆腐かりんとう
28	金	御飯 カラフル焼肉 ならたまスープ 果物	牛乳、いりこ、牛肉、卵、スキムミルク 青のり粉、中味噌、豆乳	精白米、でん粉、砂糖、油、ごま、小麦粉	オレンジ、にら、人参、ピーマン 赤ピーマン、キャベツ、生姜、玉葱 黄ピーマン、えのき茸、すいか、レモン汁	牛乳 果物	牛乳 マーラーカオ
29	土	ジャージャーうどん オニオンスープ 果物	牛乳、豆腐、豚挽肉、中味噌、ベーコン 卵、チーズ	菓子、うどん、砂糖、油、米粉	人参、葱、きゅうり、玉葱、にんにく 木耳、干椎茸、バナナ、かぼちゃ ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 野菜マフィン

**6月4日~10日は
「歯と口の健康週間」です**

食事には歯と口の健康が欠かせません。
よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがき
も習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど
砂糖を含む歯にくっつきやすいものを
控え、煮干しやせんべいなど噛みごた
えのあるものを選ぶのがおすすめです。

常備食材の豆知識

卵

卵にはS・M・Lといったサイズが
ありますが、黄身の大きさはそれほ
ど変わらず、大きな卵ほど白身の量
が多くなります。卵の殻には
**サルモネラ菌が附着している場合
があるので、必ず冷蔵庫で保存する
ようにし、さわったあとはすぐに
手を洗きましょう。**

夏至の食べもの

1年でもっとも昼間の時間が長い夏至。夏至に
食べるものといって全国的に浸透しているものはあ
りませんが、関東地方では小麦もちをお供えし、愛
知 県ではいちじく田楽を食べるといったように
各地に根づいている慣習もあります。
今年の夏至は6月21日です。