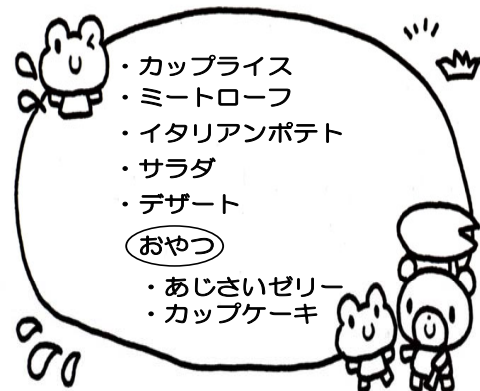




	月	火	水	木	金	土	
	2, 16, 30	3, 17	4, 18	5, 19	6	7, 21	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き ・ぎせい豆腐 ・いんげんのごま和え ・玉ねぎとわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目炒飯 ・ワンタンスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・ウインナーとポテトのサラダ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンの肉詰め ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・キスの天ぷら ・野菜の天ぷら ・ほうれん草と豆腐のみそ汁 ・大根の甘酢漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・キャベツと玉ねぎのスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のオープン焼き ・クラッカーとキャベツのサラダ ・水菜のかき玉汁 ・フルーツ
	<ul style="list-style-type: none"> 〔 麦入りご飯 〕 〔 鯖 〕 〔 木綿豆腐 卵 人参 しいたけ 青ねぎ 〕 〔 いんげん すりゴマ 〕 〔 玉ねぎ わかめ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 ご飯 〕 〔 焼豚 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン 卵 〕 〔 豚挽肉 ジャガ芋 牛挽肉 ワンタンの皮 もやし ニラ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 中華麺 〕 〔 ハム きゅうり トマト 卵 〕 〔 ウインナー ジャガ芋 きゅうり コーン缶 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 麦入りご飯 〕 〔 合挽肉 ピーマン 玉ねぎ 〕 〔 ハム マカロニ きゅうり 人参 キャベツ ミニトマト 〕 〔 人参 玉ねぎ 大根 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 麦入りご飯 〕 〔 キス 〕 〔 さつま芋 れんこん オクラ 〕 〔 豆腐 ほうれん草 〕 〔 大根 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 ご飯 〕 〔 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 〕 〔 キャベツ 玉ねぎ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 麦入りご飯 〕 〔 鯖 玉ねぎ 卵 〕 〔 ハム キャベツ 玉ねぎ ミニトマト クラッカー 〕 〔 野菜 卵 〕
おやつ	フルーツゼリー 牛乳	おからドーナツ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	プリン 牛乳	ポールウインナー チーズ クラッカー 牛乳	おせんべい ラムネ さつま芋ちっぴ 牛乳	
離乳食おやつ	初期	つぶしバナナ	すりおろしりんご	野菜せんべい	ふかし芋	ミルクマッシュ	マンナ
	中期	刻みバナナ	刻みりんご	野菜せんべい	ふかし芋	きな粉マッシュ	マンナ
	後期	スティックバナナ	スティックりんご	野菜せんべい	ふかし芋	きな粉ポテト	マンナ

	月	火	水	木	金	土	
	9, 23	10, 24	11, 25	12, 26	13	14, 28	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のオープン焼き ・クラッカーとキャベツのサラダ ・水菜のかき玉汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の彩り混ぜご飯 ・わかめサラダ ・けんちん汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おから団子の甘酢あん ・いんげんとベーコンのソテー ・アスパラガスの中華スープ ・納豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのポテトフライ ・春雨の酢の物 ・野菜のみそ汁 ・小松菜とじゃこのふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサンサンド ・豆とパプリカのスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・大根のみそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 中華麺 〕 〔 クロワッサン 〕 〔 鯖 しらす干し 小松菜 ごま 〕 〔 おから 豚挽肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 〕 〔 ベーコン いんげん エリンギ 〕 〔 アスパラガス もやし 人参 コーン缶 〕
	<ul style="list-style-type: none"> 〔 麦入りご飯 〕 〔 鯖 玉ねぎ 卵 〕 〔 ハム キャベツ 玉ねぎ ミニトマト クラッカー 〕 〔 野菜 卵 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 ご飯 〕 〔 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 〕 〔 キャベツ 玉ねぎ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 麦入りご飯 〕 〔 鯖 しらす干し 小松菜 ごま 〕 〔 おから 豚挽肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 〕 〔 ベーコン いんげん エリンギ 〕 〔 アスパラガス もやし 人参 コーン缶 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 麦入りご飯 〕 〔 鯛 ジャガ芋 パセリ 〕 〔 ハム 春雨 きゅうり トマト 卵 〕 〔 大根 人参 玉ねぎ 〕 〔 小松菜 かつお節 ちりめん 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 クロワッサン 〕 〔 ハム きゅうり 卵 キャベツ シーチキン缶 スライスチーズ 〕 〔 ウインナー 大豆 玉ねぎ 人参 パプリカ パセリ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 中華麺 〕 〔 豚肉 キャベツ もやし 青ねぎ 〕 〔 大根 わかめ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 中華麺 〕 〔 クロワッサン 〕 〔 ハム きゅうり 卵 キャベツ シーチキン缶 スライスチーズ 〕 〔 ウインナー 大豆 玉ねぎ 人参 パプリカ パセリ 〕
おやつ	手作りクッキー 牛乳	枝豆とビスコ 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	パイ ウエハース おやつ昆布 牛乳	13日→ わらびもち 牛乳 27日→ビスケット ラムネ 牛乳	おせんべい ゼリー ベジタべる 牛乳	
離乳食おやつ	初期	動物ビスケット	ミルクマッシュ	すりおろしりんご	マンナ	つぶしバナナ	野菜せんべい
	中期	動物ビスケット	きな粉マッシュ	刻みりんご	マンナ	刻みバナナ	チーズクラッカー
	後期	動物ビスケット	きな粉ポテト	スティックりんご	マンナ	スティックバナナ	チーズクラッカー

お誕生会メニュー(6/20)



～食中毒予防～

- この時期は食中毒多発のシーズンです。しっかり予防し、感染しないように気をつけましょう。
- ☆食中毒菌をつけない
 - ・手、器具、食材(洗浄が可能なものは、調理の前に必ず洗浄しましょう。)
 - ・食材を切ったまな板は一回一回洗うようにし、繰り返し使うのはやめましょう。
 - ・食材は分けて保存し、食品同士が触れないように気をつけましょう。
 - ☆食中毒菌をふやさない
 - ・料理の作り置きは極力控え、調理後は速やかに食卓に並べましょう。
 - ・冷蔵庫、冷凍庫は詰め込み過ぎないように注意しましょう。
 - ☆食中毒菌をやっつける
 - ・加熱調理は中心部までしっかり火を通しましょう。



郷土料理

6月は岐阜県の『ぎせい豆腐』です！ ※その日に使用する材料を使用し、飛騨地方の郷土料理で精進料理の1種 調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。

くずした豆腐を元の形にもどす(擬製) ◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。ことからこの名がついたそうです。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。

また、豆腐を原料としながら卵焼きの ◎青魚…白身魚を使用。

ような別の料理に見せることから「擬製」という字を当てたという説もある ◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。

そうです。 ◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯 (中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥

離乳食