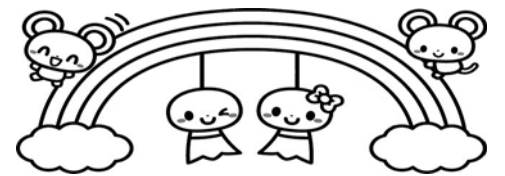




6がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしょく	おやつ		しょくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
1.15.29	げつ	れんこんのあまからいため きりぼしだいこんのシーチキンあえ かぼちゃのみそしる	れんこん、とりにく、にんじん、さといも、えりんぎ きりぼしだいこん、もやし、ツナ、きゅうり、かぼちゃ たまねぎ、ほうれんそう	わかめごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	チーズクッキー りんごジュース	くだものい	574kcal 683kcal	23.3g 22.2g	13.2g 12.2g	4.5g 1.9g
2.16.30	か	さけのみそやき キャベツのごまあえ ごもくスープ	さけ、キャベツ、ハム、きゅうり、コーン、ごま はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ もめんとうふ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	プリン	チキンライス ミルクココア	まめるい	378kcal 659kcal	25.1g 25.7g	10.3g 16.8g	5.0g 2.1g
3.17	すい	うずらのたまごカレー わかめのちゅうかあえ バナナ チーズ	うずら、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも コーン、グリーンピース、わかめ、きゅうり、はるさめ しろきくらげ、ごま	ごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	チョコバー カルピス	ぎよかいりい	605kcal 788kcal	24.8g 26.7g	23.1g 25.5g	4.4g 2.3g
4.18	もく	ぶたにくのケチャップソテー こふきいも スープ	ぶたにく、たまねぎ、ピーマン、コーン、じゃがいも パセリ、キャベツ、もやし、コーン、もめんとうふ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	ほうれんそうとチーズのむしパン オレンジジュース	たまごるい	506kcal 728kcal	19.1g 19.6g	11.8g 11.8g	2.9g 1.0g
5.19	きん	けんちんに だいちサラダ たまねぎとえにきのみそしる	にんじん、ごぼう、ぶたにく、さといも、だいこん やきとうふ、だいち、ハム、じゃがいも、レタス きゅうり、コーン、たまねぎ、えのき、ほうれんそう	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	しゅじつるい	391kcal 525kcal	16.2g 18.9g	14.9g 15.9g	3.4g 1.9g
6.20	ど	チャーハン ちゅうかサラダ ポテトサラダ チーズ	こめ、たまご、ねぎ、にんじん、とりにく、はるさめ きゅうり、にんじん、ハム、レタス、ごま、じゃがいも たまねぎ、なると		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	かいそうるい	435kcal 407kcal	14.3g 13.9g	12.0g 11.8g	5.7g 3.2g
8.22	げつ	とうふのちゅうかに マカロニサラダ はるさめスープ	にんじん、ぶたにく、はくさい、ほししいたけ、うずら たけのこ、とうふ、ちんげんさい、マカロニ、ソーセージ きゅうり、レタス、たまご、チーズ、キャベツ、たまねぎ はるさめ、コーン	ごましおごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	おからスコーン りんごジュース	しゅじつるい	491kcal 657kcal	27.0g 26.8g	20.7g 18.7g	4.7g 1.4g
9.23	か	タンドリーチキン ほうれんそうサラダ オニオンスープ パイン	とりにく、カレーこ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん きゅうり、ひじき、ツナ、すりごま、たまねぎ、キャベツ カニカマ、コーン、こなチーズ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	プリン	9日あじさいゼリー 23日オレンジババロア ミニフィッシュ	まめるい	9日406kcal 682kcal 23日376kcal 667kcal	16.2g 20.0g 23.0g 25.5g	113g 17.9g 15.1g 21.1g	4.3g 1.6g 4.7g 2.1g
10.24	すい	がんもどきのにもの ごもくなっとう キャベツのみそしる	がんもどき、だいこん、にんじん、たけのこ、さといも グリーンピース、なっとう、しらす、ごま、きゅうり、ハム チーズ、キャベツ、たまねぎ、しいたけ	ごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	あじのまぜごはん ミルク	たまごるい	551kcal 728kcal	21.8g 22.5g	11.1g 15.6g	4.0g 1.8g
11.25	もく	さかなのとうにゅうソース ナポリタン ポテトスープ	メルルーサ、とうにゅう、にんじん、ブロッコリー、えのき スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、トマト マッシュルーム、じゃがいも、キャベツ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	スキムシュガートースト オレンジジュース	かいそうるい	686kcal 838kcal	20.8g 20.8g	21.4g 18.7g	3.7g 1.5g
12.26	きん	こうりどうふのふわふわに わふうサラダ おふとやさいのスープ チーズ	こうりどうふ、ほししいたけ、にんじん、たまご いんげん、きゅうり、あぶらあげ、かつおぶし おふ、ブロッコリー、たまねぎ	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	くだものい	328kcal 477kcal	15.4g 19.2g	11.2g 13.2g	4.1g 2.1g
13.27	ど	にくうどん やさいサラダ バナナ チーズ	うどん、ぶたにく、ほうれんそう、キャベツ、あぶらあげ にんじん、しいたけ、きゅうり、レタス、コーン、ハム		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	ぎよかいりい	591kcal 503kcal	24.6g 21.2g	14.6g 13.5g	5.3g 2.4g

☆お手伝い☆

6月は、食育月間です。好奇心が広がり食への興味も高まる時期は、大人のまねをして調理をやってみたくなる子もいるのではないのでしょうか♪♪

ですが、包丁や火を使う調理は心配もあると思います。まずは、食材を「ちぎる」「混ぜる」「つぶす」「まぶす」など遊びの延長として楽しめる事からはじめたらいかかでしょうか。レタスをちぎる、プチトマトのヘタをとる、ゆでた南瓜やじゃが芋をつぶすなど、チャレンジに最適です。



☆チーズクッキー☆

(材料5人分) 小麦粉150g 砂糖40g 卵20g マーガリン15g
クリームチーズ50g レモン汁20g ベーキングパウダー2.5g

(作り方)

- ①マーガリン、クリームチーズを滑らかになるまで混ぜる。
- ②砂糖、卵、レモン汁の順に加えて、混ぜ合わせる。
- ③ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えて、粉っぽさがなくなるまで合わせたら、好きな形に成形し180度のオーブンで15分ほど焼く。