

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	しょうゆせんべい ポップコーンスイート	2	黒ごまビスケット きらす揚げ	3	芋けんぴ ラムネ	4	手巻き寿司(年長)	5	金曜日	6	ミニカップゼリー きらす揚げ
なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ 油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 中濃ソース 食塩 トマト なす	ごはん	ごはん	そぼろごはん	米 鶏ひき肉 きび砂糖 しょうゆ 卵 食塩 ほうれんそう	わかめごはん	米 混ぜ込みわかめ	パンズパン	豚肉 たまねぎ たけのこ はるさめ にんじん こまつな 食塩 しょうゆ 野菜ブイヨン	スパゲッティ ナポリタン	スパゲティ たまねぎ にんじん ビーマン ウィナー ケチャップ 食塩 油
野菜スープ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし 油 食塩 野菜ブイヨン	みそ汁	みそ 煮干し じゃがいも たまねぎ こまつな	具沢山みそ汁	みそ だし節 にんじん さつまいも だいこん たまねぎ 豚肉	豚汁	豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ じゃがいも こんにゃく 豆腐 だし節 みそ	春雨スープ	豚肉 たまねぎ たけのこ はるさめ にんじん こまつな 食塩 しょうゆ 野菜ブイヨン	野菜スープ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし 油 食塩 野菜ブイヨン
甘夏		サバの塩焼き	さば 食塩	甘夏		かじきのから揚げ	かじき 本みりん しょうゆ 片栗粉 油	レバーのナポリ風	豚レバー 牛乳 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 片栗粉 油 ケチャップ 中濃ソース きび砂糖		
牛乳		きんぴら	にんじん ごぼう きび砂糖 本みりん しょうゆ こま ごま油	麦茶		板ずりきゅうり	きゅうり 食塩	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 食塩 にんじん ハム コーン缶 マヨネーズ 油 酢	果物 麦茶	
五平もち	米 みそ きび砂糖 しょうゆ	りんご 麦茶		黒糖わらびもち	黒砂糖 きび砂糖 片栗粉 きな粉	りんご(ゼリー:年長) 麦茶		冷凍みかん 牛乳(ゼリー:年中)		お菓子 麦茶	
するめ 麦茶		チヂミ	小麦粉 片栗粉 たら 豚肉 油 こま油 しょうゆ きび砂糖 酢	しょうゆせんべい 麦茶		コーンドック	ドッグパン コーン缶 マヨネーズ	鶏飯おにぎり	米 こんぶ にんじん 鶏肉 油揚げ しょうゆ 食塩 きび砂糖 酒	ミニカップゼリー	
8		9		10		11		12		13	
焼きそば	焼きそばめん 豚肉 にんじん もやし キャベツ 食塩 中濃ソース フルドックソース	ごはん	米 黒ごま 食塩	カレーライス	米 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ にんにく 油 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース カレールウ 食塩 小麦粉 野菜ブイヨン	冷やしうどん	うどん 焼きのり きゅうり こんぶ かつお節 煮干し きび砂糖 食塩 しょうゆ	ごはん	煮干し こま あおのり	春雨スープ	豚肉 たまねぎ にんじん こまつな はるさめ しょうゆ たけのこ 塩 ブイヨン
卵とトマトのスープ	たまねぎ トマト 卵 食塩 しょうゆ かつお節 こんぶ 片栗粉	みそ汁	みそ 煮干し キャベツ えのきたけ 油揚げ	みかんサラダ	みかん缶 レタス キャベツ きゅうり 食塩 油 酢	いそ辺揚げ	ちくわ 小麦粉 あおのり 卵 油	具沢山みそ汁	みそ だし節 にんじん さつまいも だいこん たまねぎ 豚肉	麻婆豆腐	豚ひき肉 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たら 豆腐 干しいだけ 油 しょうゆ みそ きび砂糖 食塩 鳥がらだし 片栗粉 ごま油
豆腐のサラダ	ハム にんじん きゅうり 豆腐 こま油 酢 しょうゆ こま油	鮭のパン粉焼き	さけ パン粉 マヨネーズ 食塩	牛乳		大学かぼちゃ	かぼちゃ 油 きび砂糖 しょうゆ 黒こま	鶏の南蛮漬け	鶏肉 片栗粉 油 酢 しょうゆ 酒 きび砂糖	果物 麦茶	
甘夏 牛乳		切干大根の中華サラダ	切り干しだいこん ハム にんじん きゅうり 酢 きび砂糖 しょうゆ こま油 油	(ゼリー:年少・2才・きんぎょ・めだか)		冷凍みかん 牛乳		サラダ菜 甘夏 麦茶		お菓子 麦茶	
おにぎり	米 かつお節 しょうゆ 食塩	りんご 麦茶		インディアンマカロニ	マカロニ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン カレー粉 食塩 ケチャップ	じゃかもち(のり塩)	じゃがいも 片栗粉 油 食塩 あおのり	チーズラスク	食パン マーガリン 粉チーズ	ミニカップゼリー	
ラムネ 麦茶		おやつ昆布 牛乳		チーズ 麦茶		ミニカップゼリー 麦茶		りんご 牛乳		ミニカップゼリー	
15		16		17		18		19		20	しょうゆせんべい ポップコーンスイート
パンズパン		ごはん		なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ 油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 油 ケチャップ 中濃ソース トマト なす	焼きそば	焼きそばめん 豚肉 にんじん もやし キャベツ 食塩 中濃ソース フルドックソース	ごはん	豚肉 たまねぎ しょうゆ 酢 本みりん レモン果汁 こんぶ かつお節 油	スパゲッティ ナポリタン	スパゲティ たまねぎ にんじん ビーマン ウィナー ケチャップ 食塩 油
春雨スープ	豚肉 たまねぎ たけのこ はるさめ にんじん こまつな 食塩 しょうゆ 野菜ブイヨン	みそ汁	みそ 煮干し じゃがいも たまねぎ こまつな	野菜スープ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし 油 食塩 野菜ブイヨン	卵とトマトのスープ	たまねぎ トマト 卵 食塩 しょうゆ かつお節 こんぶ 片栗粉	豚肉のボン酢炒め	豚肉 たまねぎ しょうゆ 酢 本みりん レモン果汁 こんぶ かつお節 油	野菜スープ	豚系切り肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし 油 食塩 野菜ブイヨン
レバーのナポリ風	豚レバー 牛乳 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 片栗粉 油 ケチャップ 中濃ソース きび砂糖	サバの塩焼き	さば 食塩	りんご		豆腐のサラダ	ハム にんじん きゅうり 豆腐 こま油 酢 しょうゆ こま油	みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	果物 麦茶	
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 食塩 にんじん ハム コーン缶 マヨネーズ 油 酢	きんぴら	にんじん ごぼう きび砂糖 本みりん しょうゆ こま ごま油	牛乳		冷凍みかん 牛乳		もやしのナムル	もやし ほうれんそう にんじん 鶏ささ身 酒 酢 しょうゆ きび砂糖 こま油	果物 麦茶	
りんご 牛乳		甘夏 麦茶		五平もち	米 みそ きび砂糖 しょうゆ	ホテトクツキー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	りんご 麦茶		お菓子 麦茶	
鶏飯おにぎり	米 こんぶ にんじん 鶏肉 油揚げ しょうゆ 食塩 きび砂糖 酒	フレンチトースト	食パン 牛乳 きび砂糖 マーガリン	するめ 麦茶		ミニトマト 麦茶		チヂミ	小麦粉 片栗粉 たら 豚肉 油 こま油 しょうゆ きび砂糖 酢	ミニカップゼリー	
冷凍みかん 麦茶		煮干し 麦茶		22		23		24		25	
22		23		24		25		26		27	
冷やしうどん	うどん 焼きのり きゅうり こんぶ かつお節 煮干し きび砂糖 食塩 しょうゆ	ごはん		ごはん		ごはん		パンズパン		ごはん	
いそ辺揚げ	ちくわ 小麦粉 あおのり 卵 油	みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	みそ汁	みそ 煮干し キャベツ えのきたけ 油揚げ	ワンタンスープ	豚ひき肉 たまねぎ にんじん もやし ねぎ ワンタンの皮 食塩 しょうゆ 野菜ブイヨン	春雨スープ	豚ひき肉 たまねぎ にんじん こまつな はるさめ しょうゆ たけのこ 塩 ブイヨン
大学かぼちゃ	かぼちゃ 油 きび砂糖 しょうゆ 黒こま	野菜スープ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし 油 食塩 野菜ブイヨン	豚肉のボン酢炒め	豚肉 たまねぎ しょうゆ 酢 本みりん レモン果汁 こんぶ かつお節 油	鮭のパン粉焼き	さけ パン粉 マヨネーズ 食塩	手作りコロツケ	じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ コーン缶 にんじん 干しいだけ 食塩 小麦粉 卵 油 中濃ソース	麻婆豆腐	豚ひき肉 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たら 豆腐 干しいだけ 油 しょうゆ みそ きび砂糖 食塩 鳥がらだし 片栗粉 ごま油
甘夏 牛乳		メロン		もやしのナムル	もやし ほうれんそう にんじん 鶏ささ身 酒 酢 しょうゆ きび砂糖 こま油	切干大根の中華サラダ	切り干しだいこん ハム にんじん きゅうり 酢 きび砂糖 しょうゆ こま油 油	千切りキャベツ		果物 麦茶	
じゃかもち(のり塩)	じゃがいも 片栗粉 油 食塩 あおのり	牛乳		冷凍みかん 麦茶		りんご 麦茶		ミニトマト さくらんぼ 牛乳		お菓子 麦茶	
ミニカップゼリー 麦茶		インディアンマカロニ	マカロニ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン カレー粉 食塩 ケチャップ	チーズラスク	食パン マーガリン 粉チーズ	おやつ昆布 牛乳		おにぎり	米 かつお節 しょうゆ 食塩	ミニカップゼリー	
29		30		29		30		29		30	
カレーライス	米 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ にんにく 油 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース カレールウ 食塩 小麦粉 野菜ブイヨン	わかめごはん	米 混ぜ込みわかめ	みかんサラダ	みかん缶 レタス キャベツ きゅうり 食塩 油 酢	わかめごはん	米 混ぜ込みわかめ	カレーライス		カレーライス	
みかんサラダ	みかん缶 レタス キャベツ きゅうり 食塩 油 酢	豚汁	豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ じゃがいも 板こんにゃく 豆腐 だし節 みそ	牛乳		みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	みそ汁		みそ汁	
牛乳		鶏のからあげ	鶏肉 しょうゆ しょうが 油 片栗粉	りんご		みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	みそ汁		みそ汁	
(ゼリー:年中)		板ずりきゅうり	きゅうり 食塩	牛乳		みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	みそ汁		みそ汁	
黒糖わらびもち	黒砂糖 きび砂糖 片栗粉 きな粉	スイカ(ゼリー:年少・2才) 麦茶		コーンドック	ドッグパン コーン缶 マヨネーズ	みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	みそ汁		みそ汁	
しょうゆせんべい 麦茶		冷凍みかん 牛乳		冷凍みかん 牛乳		みそ汁	みそ 煮干し だいこん 生わかめ 豆腐	みそ汁		みそ汁	

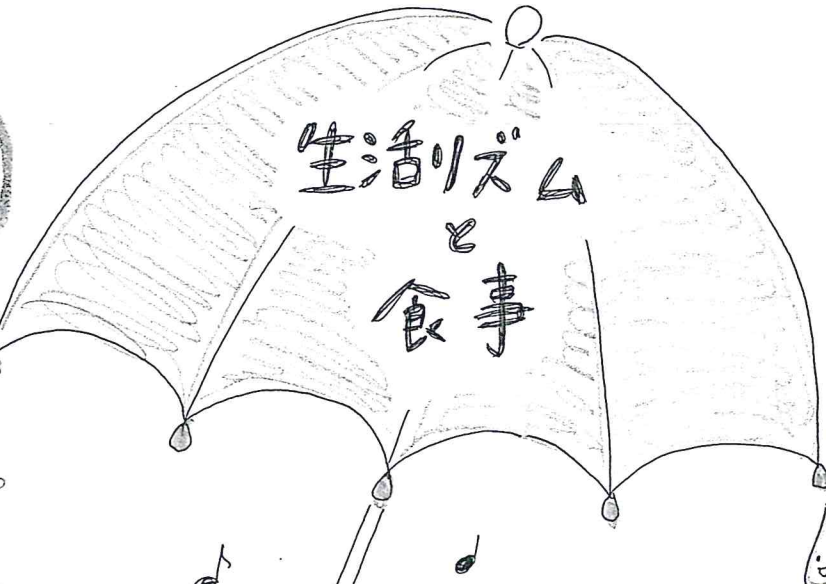
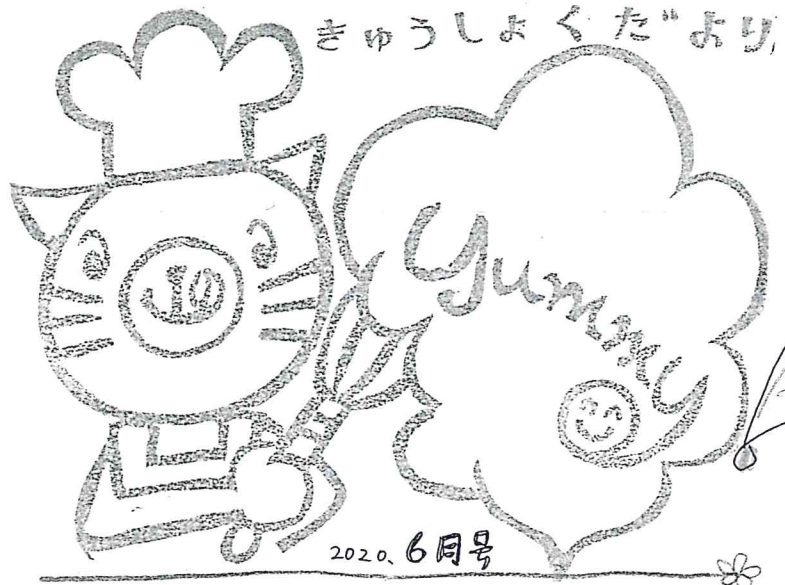
※献立は、材料の関係で変更する場合があります。



# 6月の献立予定表



(エネルギー:454kcal、たんぱく質:16.3g、脂質:13.0g)



そのまわりの田んぼにも、5月中旬に水が入り、晴れた日の夕方はとてもキレイな夕日を映し、雨の日には、カエルの不合唱が聞こえてきます。

6月は雨の季節。くせもは7ル7ルになり、洗濯物は乾かず、食材は痛みやすくなりますが...雨が降らなから、夏の間の水が確保され、農作物は育ち、おびせいがキレイに咲くんですね。

今年は大きな水害のないことを心から祈りつつ、6月も元気に楽しく過ごしていければいいなと思っています。



腹持ちが良いので、麺類などのメニューに合わせるといいですよ。

### 豆腐サラダ

材料

ハム	50g
にんじん	50g
きゅうり	50g
豆腐	200g
油	25ml
酢	15ml
しょうゆ	25g
ごま油	適量
ごま	適量

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包みインジで湿ぬ、重石をして水をとる。
- ② にんじんはせん切りにして、ゆでおく。きゅうり、ハムも細切りにする。
- ③ ①の豆腐を好み大きさに切る。
- ④ おだいた材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

家にいる時間が長くて、今まで(仕事や園・学校)に行っていたときとリズムが変わってしまっていますよね。外に出られないと次第々々逆になられてしまったり...。子どもが休みなことをいいことに、いろいろ手伝わせずに手抜きぎみの私も、そろそろ元に戻さないと...と思っています。

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温・血圧、ホルモンの分泌などのリズムをコントロールしています。一日は24時間なので、このリズムを調整できないと徐々に夜更かしの体になってしまうのですが、朝日を浴び、朝食を摂り、規則正しい食事(自分に合わせた、だいたい決まったタイミング)と量の食事を、よく味わうことで、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整っていくそうです。

ポイント(朝食)!! 朝食は、他の食事に比べてたくさんの役割があります。

- 月経が動くためのエネルギー補給
- 寝ている間に使われたエネルギーと栄養素の補充
- 下がった体温を上昇させ維持できるように
- 午前中の活動のためのエネルギー補給
- 胃にものが入ることによって大腸が重たいて排泄をうながす
- 朝食を摂らないと食事の間隔が空き、脂肪を溜めやすくなる

**昼食**

日中は、一日で一番活動する時間帯なので、しっかりエネルギー補給。(3食の中で一番ボリュームがあっても。)

**夕食**

- 体を成長させたり、回復したりするための原料の補給
- 一日の疲れと癒し、リフレッシュ
- 遅めの夕食は朝食に影響してしまう

**間食**

- 食事で補いきれなかった栄養の補充
- 空腹が長くなることで夕食の食べ過ぎを予防する

一日の生活で必ず行う、睡眠・排泄・食事。「リズム戻さなきゃ」と思うと苦しくなるので、まずは一日の始まりの時間帯(起きる時間帯・朝食を摂る時間帯、一番はじめの排泄の時間帯)を、同じにしていけるといいかもしれませんね。子どもも大人もジメジメした天気を笑顔でしのぎたいように、自分に合ったリズムを作っていけるといいですね。

