

食中毒予防はまず手洗いから・・・



6月は食育月間です

食育基本法は、平成17年6月に制定されました。そのため、毎年6月は食育月間として、日頃の食について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。この機会にご家庭でも食生活について話し合ったり、食に関するイベントなどに足を運んでみたりしてはいかがでしょうか。



旬の食材  
 カレイ あなご  
 トマト ピーマン  
 さやいんげん  
 たまねぎ  
 きゅうり にら  
 びわ メロン

手作りおやつ

5日 たこじゃが風 12日 ぶどうゼリー  
 19日 カタツムリサンド 27日 サーターアンダギ

土
1 フォー・ガーもどき (ハナムでよく食べられる鶏肉の入った麺料理) バナナ 干しうどん(乾) △鶏もも肉 たまねぎ にんじん △干しいたけ ねぎ バナナ

月	火	水	木	金	
3 豚肉のしょうが焼き ナムル みそ汁(にら)	4 白身魚のケチャップ煮 キャロットサラダ とんじゃがスープ	5 照り焼きチキン ほうれん草のおかかあえ みそ汁(もずく) たこじゃが風	6 鱈の塩焼き きゅうりこんぶ 肉団子の根菜汁	7 カレーシチュー スパゲティサラダ(ツナ) メロン	8 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 ○オリーブ油 ジャがいも	未満児(米) ジャがいも かたくり粉 小麦粉 ○油	未満児(米) ○油	未満児(米) ジャがいも ○油 スパゲティ(乾) △マヨネーズドレッシング △いりごま	
△豚もも肉 ○油揚げ ○みそ	白身魚 △豚もも肉	△鶏もも肉 ○削りかつお 絹ごし豆腐 ○みそ ○もずく(生) ○青のり	△さわら △塩昆布	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	
こまつな もやし にんじん たまねぎ なす にら ×しょうが	にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ねぎ	ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ スイートコーン(粒・冷)	きゅうり にんじん ごぼう ねぎ だいこん ×肉団子(冷)	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり スイートコーン(粒・冷) メロン	
10 牛肉の卵とじ 蒸シューマイ ブロッコリーの昆布茶和え	11 沖縄かき揚げ 切り干し大根の煮物 すまし汁(大根)	12 麻婆豆腐 人参しりしり 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 ぶどうゼリー	13 筑前煮 すまし汁(卵豆腐) オレンジ	14 ハワイアンホークステーキ ほうれん草サラダ かぼちゃのポターージュ	15 肉うどん バナナ
未満児(米) ふ(乾) 〇糸こんにゃく 〇油 ○さとう ○ごま油	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 ○さとう	未満児(米) ○油 かたくり粉 ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう	未満児(米) ○油 △マヨネーズドレッシング 〇バター 小麦粉	うどん(ゆで) ○さとう
△牛もも肉 ○たまご △昆布茶	ちりめんじゃこ ○もずく(生) △鶏もも肉 口油揚げ	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ △ツナ缶(油漬) ○大豆(水煮) ちりめんじゃこ 粉寒天	△鶏もも肉 たまご豆腐 〇カットわかめ(干)	△豚もも肉 〇ロースハム 〇牛乳	△豚もも肉
にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー ×シューマイ	×ゴヤー たまねぎ かぼちゃ 白ねぎ △切り干し大根 にんじん △しめじ △干しいたけ グリンピース(冷) だいこん	にんじん たまねぎ ピーマン ×しょうが △干しいたけ ねぎ もやし ぶどうジュース	だいこん にんじん れんこん ごぼう ×たけのこ(水煮) グリンピース(冷) △干しいたけ △しめじ △えのき茸 ねぎ オレンジ	たまねぎ ピーマン パイン缶 ほうれん草 にんじん かぼちゃ バゼリ(乾)	たまねぎ にんじん △しめじ ねぎ バナナ
17 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ わかめスープ	18 さけの黄金焼き 拌三絲 すまし汁(大根)	19 プルコギ・ビーフスープ ゆでとうもろこし(3~5歳) ふかし芋(1.2歳) カタツムリサンド	20 姫路風おでん キャベツの甘酢 バナナ	21 さんまの塩焼き 五目煮 豚肉と玉ねぎのみそ汁	22 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) △マヨネーズドレッシング 〇はるさめ(乾) ○さとう	未満児(米) ○さとう ○ごま油 △いりごま ビーフン(乾) ○油 食パン	未満児(米) ジャがいも 〇こんにゃく ○さとう △いりごま	未満児(米) さといも(冷) 〇こんにゃく ○さとう ○油 さつま芋	
△鶏もも肉 △粉チーズ 〇ベーコン 〇カットわかめ(干)	さけ 〇ロースハム ×ちくわ	△牛もも肉 ×ちくわ	△牛もも肉 ×ひら天 〇カットわかめ(干) ちりめんじゃこ	△さんま 口油揚げ △豚もも肉 ○みそ	
×にんにく レモン(果汁) バゼリ(乾) かぼちゃ にんじん きゅうり とうがん	にんじん きゅうり だいこん △えのき茸 ねぎ	×しょうが ×にんにく たまねぎ にら はくさい にんじん △しめじ 白ねぎ とうもろこし 伊豆ジャム	だいこん にんじん ×しょうが キャベツ きゅうり バナナ	だいこん にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) たまねぎ ねぎ	
24 冷麦 ちくわ天 バナナ	25 誕生日会 ピラフ もずくのスープ ケーキ	26 あじのエスカベージュ コーンキャベツ 豆乳チャウダー	27 手作りチキンナゲット ほうれん草ののりあえ みそ汁(ふ) サーターアンダギ	28 豚肉と野菜の元気ダレ かき玉汁 枝豆の塩茹で	29 チャンポン焼き バナナ
未満児(米) ひやむぎ(乾) ○さとう 小麦粉 かたくり粉 ○油	米 ○油	未満児(米) ○油 ○さとう ジャがいも	未満児(米) 小麦粉 ○油 ふ(乾) 小麦粉 ホットケーキミックス ○黒砂糖	未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま	中華めん(焼きそば用・ゆで) うどん(ゆで) ○油
△ツナ缶(油漬) ×ちくわ	○もずく(生) △鶏もも肉 木綿豆腐	△あじ 〇ベーコン △鶏もも肉 〇たまご 〇牛乳	△鶏ひき肉 木綿豆腐 〇たまご ○み そ ○きざみのり 豆乳(調整豆乳)	△豚もも肉 ○みそ 〇たまご 絹ごし豆腐	△豚もも肉 ○青のり ○削りかつお
キャベツ オクラ にんじん スイートコーン(粒・冷) バナナ	たまねぎ にんじん ピーマン △しめじ チンゲン菜	きゅうり たまねぎ トマト キャベツ にんじ ん スイートコーン(粒・冷) だいこん △しめ じ	ほうれん草 にんじん はくさい ねぎ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ×しょうが りんご ×にんにく △しめじ ねぎ えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ



※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。  
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5~6カ月頃・○・・・生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□・・・生後12~18カ月頃・×・・・使用しない  
 ※ 手作りおやつは予定ですの変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。