

日付	午前食	昼食	おやつ	赤の食材	黄の食材	緑の食材	その他調味料など	アレルギー	栄養価	乳児 (1~2歳)	幼児 (3~5歳)	
6月22日	月	お菓子	5分つきごはん	ミルクパンケーキ	豚ひき肉、わかめ(乾)、スキムミルク	半つき米、砂糖、こま油、片栗粉、サラダ油、春雨、ホットケーキミックス、マーガリンシロップ	なす、玉ねぎ、ピーマン、おろしにんにく、おろし生姜、チンゲン菜、もやし、人参、きゅうり、白菜、ねぎ	赤みそ、中華だし、しょうゆ、みりん、食塩、酢、水	豚肉、ごま、小麦、乳	エネルギー(kcal)	374	534
		スキムミルク	麻婆茄子	スキムミルク						たんぱく質(g)	11.5	16.4
			チンゲン菜の炒めもの							脂質(g)	12.7	18.1
			春雨サラダ							塩分(g)	1	1.4
			中華スープ									
6月23日	火	お菓子	5分つきごはん	肉みそうどん	豚こま肉、スキムミルク、ベーコン、豚ひき肉、味噌	半つき米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ゆでうどん	玉ねぎ、人参、キャベツ、フロッコリー、こまつな、冷凍コーン、あさつき、トマト、きゅうり	ホワイトシチュー、丸形ブイヨン、酢、食塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ、水、ほうじ茶	小麦、乳、豚肉、卵	エネルギー(kcal)	353	508
		スキムミルク	豚肉とじゃがいものクリーム煮	ほうじ茶						たんぱく質(g)	13.4	19.2
			キャベツとフロッコリーのサラダ							脂質(g)	15	21.5
			小松菜のソテー							塩分(g)	1.4	2
			コンソメスープ									
6月24日	水	お菓子	5分つきごはん	ショートブレッド	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、スキムミルク、大豆(乾)、ベーコン、クリームチーズ	半つき米、片栗粉、サラダ油、スパゲッティ、薄力粉、砂糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、トマト(缶)、冷凍コーン、きゅうり、かぼちゃ、なす、しめじ	トマトケチャップ、中濃ソース、マヨネーズ、酢、しょうゆ、食塩、固形ブイヨン、みりん、水	鶏肉、豚肉、大豆、小麦、卵	エネルギー(kcal)	387	553
		スキムミルク	煮込みハンバーグ	スキムミルク						たんぱく質(g)	14.6	20.9
			スパゲッティサラダ							脂質(g)	14.5	20.8
			夏野菜の洋びたし							塩分(g)	1	1.5
			コンソメスープ									
6月25日	木	お菓子	5分つきごはん	焼きそば	鶏むね肉(皮なし)、味噌、わかめ(乾)、あおさ	半つき米、薄力粉、サラダ油、すりごま、砂糖、しらたき、こま油、ごま、中華めん	ピーマン、人参、トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ	食塩、しょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、かつお・長布だし、中濃ソース、中華だし、むぎ茶	鶏肉、小麦、ごま	エネルギー(kcal)	363	518
		スキムミルク	ごまみそチキンカツ	麦茶						たんぱく質(g)	16.6	23.7
			金平ピーマン							脂質(g)	10.5	15
			トマトのごま和え							塩分(g)	1.1	1.6
			すまし汁									
6月26日	金	お菓子	ポークカレー	ぶどうゼリー	豚こま肉、スキムミルク、プロセスチーズ、ゼラチン	精白米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、冷凍コーン、パナナ、みかん(缶)、ぶどうジュース	水、カレーパウダー、中濃ソース、酢、食塩、ヨーグルト菌、ほうじ茶	小麦、バナナ、豚肉、ゼラチン	エネルギー(kcal)	378	540
		スキムミルク	キャベツとチーズのサラダ	ほうじ茶						たんぱく質(g)	12.6	18
			フルーツヨーグルト							脂質(g)	10.5	15
										塩分(g)	1.3	1.8
6月29日	月	お菓子	5分つきごはん	メロンパン風トースト	豚こま肉、わかめ(乾)、味噌、わかめ、スキムミルク	半つき米、砂糖、パン粉、サラダ油、食パン、薄力粉、マーガリン	人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、こまつな、もやし、きゅうり、えのきたけ、大根	しょうゆ、みりん、食塩、酢、かつお・昆布だし	小麦、乳	エネルギー(kcal)	348	497
		スキムミルク	豚肉の生姜焼き	スキムミルク						たんぱく質(g)	12	17.1
			小松菜の炒めもの							脂質(g)	11.3	16.1
			きゅうりとわかめの酢の物							塩分(g)	1.1	1.6
			みそ汁									
6月30日	火	お菓子	5分つきごはん	コーンマヨパン	さわら、かつお節、さつま揚げ、ナチュラルチーズ	半つき米、片栗粉、サラダ油、こま油、砂糖、ごま、麩、強力粉	にんにく、生姜、もやし、きゅうり、冷凍コーン、大根、人参、ほうれん草、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、うすくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ドライイースト、マヨネーズ、むぎ茶	ごま、小麦、卵	エネルギー(kcal)	359	513
		スキムミルク	さわらの竜田揚げ	麦茶						たんぱく質(g)	13.3	19.1
			もやしの和風サラダ							脂質(g)	15.5	22.2
			大根とさつま揚げの煮物							塩分(g)	0.8	1.1
			すまし汁									

☆今月の旬の野菜はきゅうり・トマト・下旬からなす・ピーマン・じゃがいもです。



今月の郷土料理は、長野県です！

山賊焼きは、長野県中信地方の郷土料理で、鶏の一枚肉をにんにくを効かせた醤油タレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理です。
大平(おおびら)は、木曾地方の郷土料理で、冠婚葬祭や盆・正月などの集まりで提供される祝いの席には欠かせない郷土の味です。