




日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	黒米入りごはん 鶏と高野豆腐の煮物 ゆずポン酢和え みそ汁	わかめごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、 てんさい含蜜糖	鶏もも肉、ちりめんじゃこ、豆 みそ、にぼし、凍り豆腐、厚け ずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぶ、生わかめ、ご ぼう、コーン缶、かぶ・葉、切り干しだいご ん、干しいたけ、まいたけ、いんげん、ご ま
2 金	ごはん かじきのソテー 切干大根の煮物 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがい も、油、片栗粉、てん さい含蜜糖	かじき、鶏もも肉(皮付き)、油 揚げ、豆みそ、にぼし、厚けず り、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、しらたき、切り干し だいごん、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげ ん、干しいたけ、しょうが
3 土	ごはん ほっけ焼き 野菜炒め みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、油、てん さい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、 きな粉、豆みそ、にぼし、いわ し(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、 なめこ、ねぎ
4 日					
5 月	ごはん 肉じゃが ごま酢あえ みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、じゃがい も、米粉、小麦粉、豆乳 マーガリン、てんさい含 蜜糖、油、米	豚肉(もも)、豆乳、ちくわ、豆 みそ、にぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、 ブロッコリー、コーン缶、まいたけ、しらた き、なめこ、ごま
6 火	押麦入りごはん 鮭フライ ゆかり和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち 米、油、パン粉、押麦、 小麦粉、てんさい含蜜 糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、豆みそ、にぼし、さくらえ び、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しよ うが、かぼちゃ、まいたけ、たけのこ、いん げん、こんぶ(だし用)、干しいたけ
7 水	ごはん ミートローフ ボン酢和え みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、パン 粉、てんさい含蜜糖、油	豚ひき肉、鶏レバー、油揚げ、 木綿豆腐、豆みそ、にぼし、い わし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、切り干しだいごん、れ んこん、たまねぎ、まいたけ、コーン缶、生 わかめ、ごぼう、ごま、焼きのり、しょうが、 干しいたけ
8 木	黒米入りごはん あじの南蛮漬け かぼちゃ煮 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、片 栗粉、黒米、てんさい含 蜜糖	あじ、厚揚げ、豆みそ、豚ひき 肉、にぼし、厚けずり、いわし (煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、まいたけ、 キャベツ、にんじん、こまつな、焼きのり、 ごま、あおさのり、しょうが
9 金	おべんどうの日 	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	
10 土	うどん 酢の物	おにぎり にぼし	干しうどん、米、片栗 粉、てんさい含蜜糖	豚肉(ばら)、油揚げ、いわし (煮干し)、しらす干し、厚けずり	きゅうり、にんじん、ごぼう、のり佃煮、ね ぎ、まいたけ、えのきたけ、ごま、生わか め、あおのり
11 日					
12 月	ごはん かき揚げ 甘酢和え みそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、小 麦粉、じゃがいも、てん さい含蜜糖	豚ひき肉、さけ、豆みそ、にぼ し、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、 切り干しだいごん、ブロッコリー、まいた け、ピーマン、しそ、あおさのり、しょうが
13 火	押麦入りごはん さばの文化干し 納豆あえ みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃが いも、油、押麦	さば(開き干し)、納豆、ちりめ んじゃこ、豆みそ、にぼし、い わし(煮干し)、かつお節	キャベツ、こまつな、にんじん、生わかめ、 たまねぎ
14 水	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、じゃがい も、米粉、中力粉、豆乳 マーガリン、油、てんさ い含蜜糖、米	豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼ し、凍り豆腐、豆乳、いわし(煮 干し)	かぶ、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベ ツ、ブラックベリー、かぶ・葉、しょうが、あ おのり
15 木	黒米入りごはん さわらの竜田揚げ ボン酢和え みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、じゃが いも、揚げ油、片栗粉、 黒米、てんさい含蜜糖	さわら、鶏ひき肉、豆みそ、に ぼし、凍り豆腐、いわし(煮干 し)	にんじん、キャベツ、スナップえんどう、え のきたけ、コーン缶、まいたけ、いんげ ん、生わかめ、しょうが、干しいたけ
16 金	カレーライス サラダ	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃが いも、油	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚 けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、まいたけ、 キャベツ、もやし、ごま

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 土	ごはん ほっけ焼き 野菜炒め みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、油、てんさい 含蜜糖	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、 きな粉、豆みそ、にぼし、いわ し(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、たまね ぎ、なめこ、ねぎ
18 日					
19 月	ごはん 肉じゃが ごま酢あえ みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがい も、てんさい含蜜糖、油	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ちく わ、豆みそ、にぼし、厚けず り、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、まいた け、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、し らたき、ごぼう、こまつな、しめじ、なめこ、 ごま
20 火	押麦入りごはん 鮭フライ ゆかり和え みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、油、 パン粉、押麦、小麦粉、米	さけ、豚肉(もも)、厚揚げ、豆 みそ、にぼし、いわし(煮干し)、 かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、ブ ロッコリー、トマト、しょうが、まいたけ、か ぶ・葉、黒きくらげ、干しいたけ
21 水	ごはん ミートローフ ボン酢和え みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、パン粉、 てんさい含蜜糖、油	豚ひき肉、鶏レバー、油揚げ、 木綿豆腐、豆みそ、にぼし、い わし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、切り干しだいごん、 れんこん、たまねぎ、まいたけ、コーン 缶、生わかめ、ごぼう、ごま、焼きのり、 しょうが、干しいたけ
22 木	黒米入りごはん あじの南蛮漬け かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、油、片栗粉、 黒米、てんさい含蜜糖、米	あじ、ツナ油漬缶、厚揚げ、豆 みそ、にぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、まいたけ、ひじき、ごま、 しょうが
23 金	納豆ごはん 筑前煮 磯和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、 てんさい含蜜糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、 納豆、豚肉(肩ロース)、ちく わ、豆みそ、にぼし、さくらえ び、厚けずり、いわし(煮干し)、 かつお節	にんじん、キャベツ、だいごん、かぶ、ご ぼう、れんこん、板こんにやく、かぶ・葉、 まいたけ、たけのこ、いんげん、焼きの り、干しいたけ、こんぶ(だし用)
24 土	カレーライス	せんべい にぼし	七分つき米、米、じゃがい も、油	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚 けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、まいたけ
25 日					
26 月	ごはん かき揚げ 甘酢和え みそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、小麦粉、 じゃがいも、油、ごま油、焼 ふ、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、豆みそ、にぼし、い わし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干し だいごん、ブロッコリー、まいたけ、ピーマ ン、たかな(たかな漬)、いんげん、ねぎ、 しそ、しょうが
27 火	押麦入りごはん さわらのみそ煮 おかか和え みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、米粉、中力 粉、じゃがいも、油、押麦、 てんさい含蜜糖、豆乳マー ガリン、米	さわら、豆みそ、にぼし、きな 粉、豆乳、かつお節、いわし (煮干し)	キャベツ、にんじん、まいたけ、ほうれん そう、生わかめ、ねぎ、しょうが
28 水	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、 米、油	豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼ し、さけ、凍り豆腐、いわし(煮 干し)	かぶ、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベ ツ、かぶ・葉、焼きのり、ごま、しょうが、あ おのり
29 木	黒米入りごはん 鶏と高野豆腐の煮物 磯和え みそ汁	おかめごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、 てんさい含蜜糖	鶏もも肉、ちりめんじゃこ、豆 みそ、にぼし、凍り豆腐、厚け ずり、いわし(煮干し)、かつお 節	キャベツ、にんじん、かぶ、ごぼう、かぶ・ 葉、干しいたけ、まいたけ、いんげん、 えのきたけ、生わかめ、焼きのり
30 金	ごはん さばの文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがい も、油、ごま油、てんさい含 蜜糖	さば(開き干し)、ちりめんじゃ こ、油揚げ、豆みそ、にぼし、 厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、しらたき、切り干しだいごん、 生わかめ、にら、こまつな、ごま、干し いたけ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	536 kcal	鉄	3.4 mg
		たんぱく質	22.0 g	カルシウム	193 mg
		脂質	13.8 g	ビタミンC	22 mg
		塩分	1.9 g	食物繊維	5 g


ついに、今月の3~4日にでかさんたちは山形の田植えに行きます！
 田んぼの水は冷たいかな？土はどうか？虫はいるかな？山形の空気はどうか？寒いかな？
 できたお米はどんな味がするかな？お米ができたらどうやって食べようかな？
 でかさんにインタビューして聞いてみたいことがたくさん浮かびますね。
 無事にでかさんたちの作るお米がたくさん実りますように。秋を待つ楽しみが増えました。



ズッキーニ

6月の清水さんのお野菜

ウリ科、かぼちゃ属のなかまで大きくつややかなズッキーニはきゅうりに似ていますね！炒め物や煮物にいかがでしょうか？



いんげん

漢字は「隠元」と書き、マメのなかまです。平べったい種類もあります。和え物や彩りとしてお料理