


 令和5年 6月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火	水	木		金		土			
				1日	揚げ豆腐のきのこあんかけ 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 みるく餅	2日	鮭の塩焼き なすと豚肉の煮びたし 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ステーキ豆腐の磯部焼き	3日	焼きそば おにぎり 果物 牛乳 ラスク		
5日	かむかむ献立 筑前煮 和え物 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 かりかりいりこ	6日	ししゃも南蛮漬け 春雨のきんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 若鮎風	7日	ビビンバ スープ 果物 牛乳 (ふれあい保育) さつまいもの蒸しパン	8日	肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 (*ふれあい保育) 揚げパン	9日	鯖の塩焼き 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 (*ふれあい保育) 野菜ドーナツ	10日	クロックムッシュ風 サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
12日	鯉の竜田揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 縛り切り	13日	カレーうどん 人参しりしり おにぎり 牛乳 フルーツヨーグルト	14日	チキンのトマト煮込み サラダ スープ パン 果物 牛乳 カップケーキ	15日	煮魚 白和え すまし汁 混ぜご飯 果物 牛乳 りんごパン	16日	鯖缶コロッケ 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 エッグタルト風	17日	木の葉丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 チーズ
19日	野菜炒め 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 グリッシーニ	20日	鶏と厚揚げのネギ塩レモン炒め ひじきの彩ナムル スープ ご飯 果物 牛乳 ご飯のおやしき	21日	夏至献立 アジの天ぷら 和え物 すまし汁 タコ飯 牛乳 どらやき	22日	もやしチャンプルー おかか和え すまし汁 ご飯 果物 牛乳 サーターアンダギー	23日	からあげ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	24日	パスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり
26日	鶏天 五目煮 味噌汁 ご飯 牛乳 ごまあん春巻き	27日	だし献立 冷やしおでん 和え物 炊き込みご飯 牛乳 お茶漬け	28日	巣ごもり 和え物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 大学芋	29日	鰯のみぞれ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 水無月	30日	麻婆豆腐 春雨サラダ スープ ご飯 果物 牛乳 おにぎり		

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

★4日 虫歯予防デー : 6/4~6/10は歯と口の健康週間。6/4は、この日にちなんで、よく噛む食材を盛り込んだ献立になっています。しっかり噛んで歯を丈夫に！！

★21日 夏至 : 二十四節気の1つで、1年で最も昼の時間が長くなる日。この日を過ぎると本格的な夏が始まることを意味し、冬至にかぼちゃを食べるように

夏至にも何かを食べる習慣がある。地方によってさまざまだが、関西ではタコの八本足のようにイネが深く根を張ることを祈願してタコを食べる。

★23日 沖縄慰霊の日 : 1945年6月23日に沖縄戦の組織的戦闘が終結したことにちなんだ記念日。沖縄県では、国の機関以外の役所・学校等は休みとなる。

★30日 : 水無月 京都名産、関西地方の和菓子。神事、夏越の祓のお菓子。夏バテ予防の風習から来ています。三角形の形は水の角を表し、小豆は邪気払いや悪魔祓いという意味でのせられています。

旬の食材☆アスパラガス・いんげん・なす・ピーマン・さやえんどう・まぐろ・さくらんぼ・夏ミカン・メロン

