

30年 6月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
								1日	スペイン風オムレツ サラダ スープ ご飯 牛乳 フロランタン風	2日	鶏飯 和え物 すまし汁 果物 牛乳 蒸しケーキ
4日	☆かむかむ献立☆ 筑前煮 酢の物 麦ご飯 沢煮碗 牛乳 かりかりいりこ	5日	いわしのかば焼き 五目まめ 味噌汁 梅ごはん 牛乳 ケーキサレ	6日	しそチキン 和風スパサラ 味噌汁 ご飯 牛乳 あじさい風ゼリー	7日	木の葉丼 和え物 すまし汁 果物 牛乳 チーズ	8日	ごった煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 マシュマロ	9日	かき揚げうどん おにぎり 牛乳 果物
11日	焼きそば おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	12日	鶏のトマト煮 サラダ スープ パン ふれあい保育(にじ組) 牛乳 きなこサブレ	13日	鮭の塩焼き きんぴら 味噌汁 ご飯 ふれあい保育(ほし組) 牛乳 キウイケーキ	14日	ツナじゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 ふれあい保育(おひさま組) 牛乳 トルティーヤ風	15日	肉豆腐 あさりときゃべつの蒸しもの 味噌汁 ご飯 牛乳 ★和菓子★	16日	カレーおこわの春巻き サラダ スープ 果物 牛乳 シューラスク
18日	あんかけチャーハン スープ 果物 牛乳 てるてる坊主風クッキー	19日	えびのケチャップ煮 ナムル スープ ご飯 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮	20日	ライスコロッケ サラダ スープ 果物 フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	21日	☆夏至☆ じゃがいもとピーマンの炒め物 和え物 たご飯 味噌汁 牛乳 若あゆ	22日	☆沖縄料理☆ ソーキそば風 ヒラヤーチー 果物 牛乳 サーターアングギー	23日	鯖のそぼろ丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物
25日	かつおの香りあげ 春雨サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 ゼリー	26日	とん平焼き 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 みたらしモっち	27日	シーフードグラタン 夏みかんと水菜のサラダ スープ パン 牛乳 おにぎり	28日	野菜麻婆豆腐 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	29日	豆腐ハンバーグ 人参しりしり 味噌汁 ご飯 牛乳 ★水無月(和菓子)	30日	パングラタン サラダ スープ 果物 牛乳 おやき

※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!!

★16日 和菓子の日 : 平安時代に菓子やもちを神様に備えて疫病除けを祈ったことがはじまり。

★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。2016年は6月21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。

関東地方では新小麦で焼餅をつくり神に供える習慣がある。

★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で記念日。沖縄県では、国の機関以外の役所・学校等は休みとなる。

6月23日はこの日にちなんで沖縄料理献立。

★30日 : 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。三角形の形は氷の角を表し、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

