


令和2年 6月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
1日	チキンバーグ 大豆とごぼうの磯揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 しらすトースト	2日	長芋のかあらげ ほうれん草と鶏の和え物 もすくの味噌汁 梅と枝豆の混ぜご飯 牛乳 ゼリー	3日	煮魚 白和え すまし汁 ご飯 牛乳 人参ボンデケーショ	4日	かむかむ献立 根菜の炒めもの 酢の物 沢煮椀 麦ご飯 牛乳 野菜かりんとう	5日	焼飯 春雨サラダ スープ 果物 牛乳 ごまラスク	6日	塩昆布焼きそば おにぎり 味噌汁 果物 牛乳 丸ピザ
	8日		鯛のみぞれ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 スイートポテト		9日		はんぺんの焼き物 豆腐サラダ 和風ミネストローネ ご飯 牛乳 アップルパイ風		10日		コーンコロッケ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ
15日	マグロのかき揚げ 鶏とトマトと卵の炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	16日	ピーマンの炒め物 きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 ほうれん草のケーキ	17日	ししゃもの南蛮漬け 和え物 蓮根のつみれ汁 ご飯 牛乳 蒸しパン	18日	治部煮風 和え物 味噌汁 さんま缶の炊き込みご飯 牛乳 果物	19日	夏至献立 厚揚げの煮物 和え物 たこ飯 すまし汁 牛乳 若あゆ	20日	鶏飯 和え物 果物 牛乳 油あげのピザ
	22日		鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 フライドポテト		23日		春巻き ナムル スープ ご飯 牛乳 いもけんぴ		24日		沖縄献立 チャンプルー 人参しりしり アーサー汁 じゅーしー風 牛乳 サーターアングギー
29日	鶏と大豆の揚げ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 高野豆腐でブリッツ	30日	魚のてんぷら まいたけと白菜の煮浸し すまし汁 ご飯 牛乳 水無月								

※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。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 : 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