

# 乳児きゅうしょくたより



| 日曜  | 献立                                    | 主食  | おやつ         |      |
|-----|---------------------------------------|-----|-------------|------|
| 1月  | ツナと野菜の中華風炒め煮, しらすごはん, スープ(豆腐・ねぎ)      | ごはん | 焼じゃが        | お茶   |
| 2火  | 鶏だんごスープ, ひじき煮                         | ごはん | ホットケーキ      | お茶   |
| 3水  | 野菜のそぼろ煮, すまし汁(麩・チンゲン菜), パナナ           | ごはん | ゼリー         | お茶   |
| 4木  | 鶏と野菜の照り煮, ツナとブロッコリーのサラダ, みそ汁(玉ねぎ・わかめ) | ごはん | ジャムサンド      | 野菜果汁 |
| 5金  | 野菜と豚肉のみそ炒め煮, ミニトマト, スープ(大根・わかめ)       | ごはん | ピンキーパン      | お茶   |
| 6土  | 親子うどん, りんご                            | めん  |             |      |
| 7日  |                                       |     |             |      |
| 8月  | 三色ごはん, ひじきツナサラダ, みそ汁(しめじ・玉ねぎ)         | ごはん | うどん         | お茶   |
| 9火  | ツナと野菜のトマト風味, ブロッコリー, コーンスープ           | ごはん | クリームスティックパン | お茶   |
| 10水 | 肉じゃがカレー風味, 納豆, みそ汁(小松菜・えのき)           | ごはん | ゼリー         | お茶   |
| 11木 | 野菜の麻婆風, スープ(麩・チンゲン菜)                  | ごはん | ジャムサンド      | 野菜果汁 |
| 12金 | 親子煮, ゆかり和え, すまし汁(麩・ねぎ)                | ごはん | バナナ         | お茶   |
| 13土 | カレーうどん, オレンジ                          | めん  |             |      |
| 14日 |                                       |     |             |      |
| 15月 | 豆腐の肉みそがけ, 春雨ときゅうりのサラダ, スープ(ワカメ・えのき)   | ごはん | コッパンサンド     | お茶   |
| 16火 | おべんとうの日                               |     | スティックパン     | 果汁   |
| 17水 | ジャーマンポテト, 納豆, みそ汁(豆腐・油揚げ・キャベツ)        | ごはん | ゼリー         | お茶   |
| 18木 | カレーライス, キャベツとコーンのサラダ                  | ごはん | ジャムサンド      | 野菜果汁 |
| 19金 | チャーハン風ませごはん, おかか和え, すまし汁(麩・ねぎ)        | ごはん | キャロット蒸しパン   | お茶   |
| 20土 | きつねうどん, りんご                           | めん  |             |      |
| 21日 |                                       |     |             |      |
| 22月 | じゃが芋のそぼろ煮, コーンとひじきのサラダ, みそ汁(白菜・えのき)   | ごはん | 小倉蒸しパン      | お茶   |
| 23火 | 鶏と野菜のトマト煮, 納豆, みそ汁(なす・玉ねぎ)            | ごはん | ゼリー         | お茶   |
| 24水 | ドライカレー風, キャベツとみかんのサラダ, スープ(豆腐・小松菜)    | ごはん | きしめん        | お茶   |
| 25木 | じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん          | ごはん | ジャムサンド      | 野菜果汁 |
| 26金 | 三色ごはん, かぼちゃのそぼろあんかけ, すまし汁(豆腐・ねぎ)      | ごはん | ゼリー         | お茶   |
| 27土 | 肉うどん, ヨーグルト和え                         | めん  |             |      |
| 28日 |                                       |     |             |      |
| 29月 | ピラフ風ませごはん, キャベツときゅうりのサラダ, スープ(麩・わかめ)  | ごはん | マスカルポーネパン   | お茶   |
| 30火 | ハヤシライス, にんじんときゅうりのサラダ                 | ごはん | うどん         | お茶   |

## しらす干し



しらすとは、主にいわしの稚魚を指し、しらす干しは生のしらすをゆでて天日などで軽く乾燥させたものの事をいいます。さらに乾燥させた固めのものをちりめんじゃこといいます。

歯や骨の形成に必要な「カルシウム」や「ビタミンD」脳の病気を予防する「ビタミンB12」など多くの栄養成分が含まれています。

大根おろしや、納豆に混ぜたり、そのままご飯にかけて手軽に食べられるのもいいですね。

園の今月の献立では、しらすの和え物(6/1), ちらし寿司(6/26)にしらすが入ってます。

## 夏至の食べ物

1年で最も昼間の長い日を夏至といいます。

夏至に食べるものといって全国的に浸透しているものはありませんが、関東地方では小麦粉もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べるといったように各地に根付いている習慣もあります。

今年の夏至は6月21日です。