

月 火 水 木 金

6月は「食育月間」です

おうちでされている こんなことも食育です!

家族いっしょに食べる

食事の支度など お手伝い どうかね?



右下に つづく →

6 ごはん(S) 牛乳 竹輪の天ぷら ちくわ 50.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶ 6.0 黄 自然塩 0.3 ベーキングパウダー 0.3 緑 青のり 0.3 緑 青のり 0.3 緑 白みそ 3.9 赤 米白油 8.0 黄 赤みそ 5.2 赤 チンゲンサイ 65.0 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干し 0.1 赤 かつお節 0.9 赤 梅ふりかけ 1個 黄 ごまかな大豆 1個 黄	7 ごはん(S) 牛乳 かぼちゃミートグラタン 豚ひき肉 35.0 赤 かぼちゃ 30.0 緑 じゃがいも ☆ 20.0 黄 玉葱 ☆ 20.0 緑 カットトマト 40.0 緑 トマトケチャップ 10.0 赤ワイン 1.0 しょうが 0.5 緑 白みそ 0.3 緑 バター 1.0 黄 牛乳 6.0 赤 自然塩 0.5 ナツメグ 0.4 コーンスターチ 0.7 黄 鶏卵 10.0 赤 粉チーズ 5.0 赤 生クリーム 3.0 赤 バサリ 1.0 緑 リンゴミニゼリー 1個 緑	8 ごはん(S) 牛乳 ナスとベーコンのスパゲティ スパゲティ 71.5 黄 ナス ☆ 26.0 緑 ベーコン 19.5 赤 玉葱 ☆ 32.5 緑 ピーマン 6.5 緑 にんにく 0.7 緑 パセリ 1.3 緑 カットトマト 32.5 緑 トマトケチャップ 13.0 赤ワイン 5.2 ナツメグ 0.3 自然塩 0.1 オリーブ油 2.0 黄 パルメザンチーズ 4.0 赤 ジョアマスカベツ 1本 赤	9 ごはん(S) 牛乳 ハヤシライス カリフラワー 19.5 赤 玉葱 ☆ 91.0 緑 にんにく 19.5 緑 セロリ 13.0 緑 にんにく 1.3 緑 冷凍グリーンピース 6.5 緑 カットトマト 39.0 緑 マヨネーズ 10.4 黄 レモン果汁 1.3 黄 菜種サラダ油 1.3 黄 白ワイン 0.7 洋からし 0.1 赤ワイン 2.6 濃厚ソース 3.3 ハチ味噌 2.6 赤 ウスターソース 1.3 濃口しょうゆ 0.9 砂糖 0.4 黄 ナツメグ 0.3 こしょう 0.1 自然塩 0.8 黄 白みそ 1.3 とんこつ 13.0	10 ごはん(S) 牛乳 ケチャップフランク ボークフランク 50.0 赤 玉葱 ☆ 20.0 緑 カットトマト 20.0 緑 トマトケチャップ 20.0 クスターソース 0.8 緑 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 白ワイン 1.3 黄 粉チーズ 0.8 黄 キャベツのカラーソテー キャベツ 52.0 緑 自然塩 0.7 カラー粉 0.3 ターメリック 0.1	11 ごはん(S) 牛乳 スーパースムージー バナナ 10.0 黄 りんご 10.0 黄 オレンジ 10.0 黄 ヨーグルト 10.0 黄 砂糖 10.0 黄 レモン果汁 10.0 黄 自然塩 10.0 黄	
12 ごはん(S) 牛乳 さばのゆでうどん そば 70.0 赤 フロッキー 52.0 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 冷やしうどん 素麺 13.0 黄 にんじん 6.5 緑 むねば 2.6 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 白みそ 32.5 黄 濃口しょうゆ 6.5 みかん缶詰 13.0 緑 バナナプル缶詰 13.0 緑 自然塩 0.7 レモン果汁 2.6 黄 水 39.0	13 ごはん(S) 牛乳 野菜カレー 豚ひき肉 19.5 赤 じゃがいも ☆ 26.0 黄 にんじん 26.0 緑 玉葱 ☆ 26.0 緑 ピーマン ☆ 26.0 緑 白みそ 1.0 緑 にんにく 0.8 緑 カットトマト 26.0 緑 リンゴピューレ 2.6 緑 プレーンヨーグルト 6.5 小麦粉 6.5 黄 自然塩 2.0 こしょう 0.1 米白油 1.3 黄 とんこつ 13.0	14 ごはん(S) 牛乳 わかめサラダ きゅうり ☆ 41.0 緑 じゃがいも ☆ 13.0 緑 にんじん 11.7 緑 玉葱 ☆ 14.0 緑 鶏卵 3.0 赤 干しいたけ 3.5 緑 ナツメグ 4.1 黄 バター 2.0 黄 自然塩 0.2 白みそ 0.5 黄 ヨーグルト 1個 赤	15 ごはん(S) 牛乳 じゃがいものお焼き じゃがいも ☆ 70.0 黄 鶏ひき肉 15.0 赤 玉葱 ☆ 15.0 緑 鶏卵 3.0 赤 にんにく 5.0 黄 バター 2.0 黄 自然塩 0.2 白みそ 0.5 黄 いんげんのごま和え さやいんげん 26.0 緑 にんにく 1.3 緑 濃口しょうゆ 0.7 みりん 0.7 砂糖 0.7 黄 煮干し 0.1 赤 黒ごま 2.0 黄	16 ごはん(S) 牛乳 豆腐とささみの煮物 豆腐 104 赤 鶏ひき肉 32.5 赤 チンゲンサイ 26.0 緑 にんにく 9.1 緑 白みそ 6.5 緑 赤みそ 3.9 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 梅干し 1個 緑 とんこつチーズ 1個 赤	17 ごはん(S) 牛乳 なすのステーキ ナス 26.0 赤 鶏ひき肉 19.5 赤 玉葱 ☆ 40.0 緑 じゃがいも 4.0 緑 にんにく 0.5 緑 白みそ 5.0 黄 自然塩 0.5 白みそ 3.0 黄 カールウ 5.0 赤 ナチュラルチーズ 5.0 赤 パサリ 1.0 緑 バサリ 2.0 黄 キウイフルーツ 1/2個 緑	
18 ごはん(S) 牛乳 あじの磯揚げ あじ 50.0 赤 小麦粉 6.5 黄 でんぶ 6.0 黄 青のり 0.3 緑 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.3 緑 白みそ 4.0 黄 里芋のごま和え 冷凍里芋 45.5 黄 みりん 1.3 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 米白油 0.4 黄 煮干し 0.1 赤 すりごま 2.6 黄	19 ごはん(S) 牛乳 冷麺 冷凍中華麺 143 黄 鶏ひき肉 13.0 赤 豚ひき肉 13.0 赤 干しいたけ 1.3 緑 キムチ 39.0 緑 きゅうり ☆ 39.0 緑 鶏豆もやし 26.0 緑 にんにく 1.0 緑 とんこつ 9.1 だし昆布 0.7 緑 しょうが 1.3 緑 にんにく 0.3 緑 濃口しょうゆ 7.8 濃口しょうゆ 4.6 黄 砂糖 3.9 緑 ゆでとうもろこし 1/2本 赤 豆乳デザート 豆乳 1個 赤	20 ごはん(S) 牛乳 ひじきずし(具) 芽ひじき 5.2 緑 ちりめんじゃこ 10.4 赤 にんにく 19.5 緑 さやいんげん 6.5 緑 けずり節 3.9 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 砂糖 2.0 黄 酒 1.3 黄 ごま油 2.0 黄 白みそ 2.6 黄 鶏卵 13.0 赤	21 ごはん(S) 牛乳 なっぺの煮びたし 魚すりめボール 26.0 赤 大根しらね 39.0 緑 小松菜 ☆ 26.0 緑 芽ひじき 6.5 緑 けずり節 3.9 緑 だし昆布 0.7 みりん 1.3 濃口しょうゆ 7.8 水 39.0 水晶もち ミニ水晶・抹茶 32.5 黄 ミニ水晶 32.5 黄 砂糖 9.1 黄 レモン果汁 0.9 緑	22 ごはん(S) 牛乳 深川飯 米 91.0 黄 鶏卵 13.0 黄 ありき水 26.0 赤 芽ひじき 2.6 緑 濃口しょうゆ 19.5 緑 けずり節 19.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 青ねぎ 1.3 緑 濃口しょうゆ 2.6 自然塩 0.8 みりん 5.2 酒 5.2 ごま油 1.3 黄 米白油 2.6 黄 めざし 2尾 赤 すもも 1個 緑	23 ごはん(S) 牛乳 ゆかり漬け キャベツ 52.0 緑 きゅうり ☆ 26.0 緑 白ごま 1.0 黄 パセリ 0.4 緑 チリパウダー 2.0 黄 自然塩 0.1 白ワイン 3.6 米白油 4.3 黄 すまし汁 豆腐 26.0 赤 にんにく 13.0 緑 東かまぼこ 6.5 赤 えのきだけ 6.5 緑 みつば 3.9 緑 刻み昆布 3.9 けずり節 0.7 だし昆布 0.7 濃口しょうゆ 5.2 自然塩 0.4 でんぶ 2.6 黄 煮干し 0.3 赤	24 ごはん(S) 牛乳 いかにのスパゲティ いくら 71.5 黄 小麦粉 10.4 赤 自然塩 0.2 しょうが 0.1 小麦粉 8.0 黄 小豆 5.0 赤 鶏卵 2.0 赤 牛乳 10.0 赤 バナナ 10.0 黄 トマトケチャップ 10.0 ゆでキャベツ キャベツ 26.0 緑 にんにく 3.9 緑 玉葱 ☆ 6.5 緑 菜種サラダ油 3.9 黄 砂糖 2.0 黄 レモン果汁 1.3 緑 自然塩 0.4 洋からし 0.1 マヨネーズ 6.5 黄
25 ごはん(S) 牛乳 ごまみそ煮 鶏もも肉 39.0 赤 厚揚げ 32.5 赤 冷凍里芋 45.5 黄 板こんにゃく 39.0 緑 にんにく 19.5 緑 白みそ 6.5 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 1.3 黄 すりごま 0.7 みかんゼリー ナツメグ 1.3 黄 白みそ 15.0 赤 濃口しょうゆ 1.3 黄 砂糖 7.8 黄 みりん 3.9 黄 けずり節 3.9 黄 米白油 0.7 黄	26 ごはん(S) 牛乳 かぼちゃ入りハンバーグ 豚ひき肉 65.0 赤 かぼちゃ 32.5 緑 玉葱 ☆ 26.0 緑 鶏卵 13.0 赤 パン粉 3.9 黄 牛乳 0.3 赤 ナツメグ 0.4 とんこつ 13.0 自然塩 0.1 赤ワイン 2.0 白みそ 0.7 黄 トマトケチャップ 15.6 濃厚ソース 2.6 キャベツのヨーグルトサラダ キャベツ 52.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 ボンレスハム 6.5 赤 玉葱 ☆ 7.8 緑 無糖ヨーグルト 7.8 赤	27 ごはん(S) 牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 52.0 赤 玉葱 ☆ 32.5 緑 26.0 緑 19.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 10.4 白みそ 3.9 黄 白みそ 2.6 黄 砂糖 2.6 トマトケチャップ 2.6 米酢 2.0 ごま油 0.7 黄 自然塩 0.3	28 ごはん(S) 牛乳 豆腐のまご揚げ 豆腐 41.0 赤 鶏ひき肉 17.6 赤 きのこ 11.7 赤 にんにく 9.4 緑 8.2 緑 玉葱 ☆ 5.9 緑 鶏卵 5.9 赤 白みそ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 きんぴらごぼう ごぼう 26.0 緑 にんにく 5.2 緑 寒きんぴら 20.8 緑 濃口しょうゆ 4.2 白みそ 4.2 砂糖 0.4 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 1.0 黄	29 ごはん(S) 牛乳 いろいろな食材に挑戦 挑戦! 朝ごはんを しっかり!	30 ごはん(S) 牛乳 いろいろな食材に挑戦 挑戦! 朝ごはんを しっかり!	

いろいろな食材に挑戦

挑戦!

朝ごはんを
しっかり!

