



# 6月の献立



| 2日 (月)                                                                         | 3日 (火)                                                                          | 4日 (水)                                                                            | 5日 (木)                                                                        | 6日 (金)                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ご飯<br>鶏肉のカレー照り焼き<br>付合せ(キャベツ)<br>ミモザサラダ<br>中華スープ(人参 玉ねぎ)<br>飲む野菜と果実(ピーチ)<br>牛乳 | ご飯<br>ふりかけ<br>高野豆腐の旨煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(大根 わかめ ネギ)<br>カップヨーグルト<br>牛乳            | ご飯<br>煮魚<br>付合せ(きゅうり)<br>もやし炒め<br>味噌汁(白菜 油揚げ)<br>小豆蒸しパン<br>牛乳                     | ご飯<br>ミートローフ<br>付合せ(いんげん)<br>南瓜サラダ(ハム)<br>コンソメスープ(キャベツコーン)<br>みかん缶<br>牛乳      | ご飯<br>豚肉の味噌くわ焼き<br>千草和え<br>すまし汁(かまぼこ 三つ葉)<br>いちごミルクゼリー<br>牛乳                 |
| 7日 (土)                                                                         | 10日 (火)                                                                         | 11日 (水)                                                                           | 12日 (木)                                                                       | 13日 (金)                                                                      |
| ご飯<br>魚の塩焼き<br>付合せ(さつま芋)<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(えのき わかめ ネギ)<br>ぶどうゼリー<br>牛乳    | ご飯<br>蒸し鶏中華風<br>付合せ(カリフラワー)<br>春雨とキャベツの中華和え<br>中華スープ(青梗菜 人参)<br>角切り洋なしゼリー<br>牛乳 | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ(もやし 舞茸)<br>バナナ<br>牛乳                         | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>付合せ(オクラ)<br>大根とさつま揚げの煮物<br>すまし汁(玉麩 ネギ)<br>サイコロチーズ蒸しパン<br>牛乳 | ロールパン<br>ポークビーンズ<br>骨太サラダ<br>コンソメスープ(わかめ 椎茸)<br>パインのヨーグルトかけ<br>牛乳            |
| 16日 (月)                                                                        | 17日 (火)                                                                         | 18日 (水)                                                                           | 19日 (木)                                                                       | 20日 (金)                                                                      |
| 親子丼<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>味噌汁(キャベツ 人参 ネギ)<br>豆乳ゼリー<br>牛乳                         | ご飯<br>魚のマリネ<br>コロコロサラダ<br>コンソメスープ(ほうれん草 しめじ)<br>メロン<br>牛乳                       | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>付合せ(ブロッコリー)<br>和風スパゲティーサラダ<br>味噌汁(じゃが芋 もやし ネギ)<br>きなこヨーグルト<br>牛乳 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>キャベツとカニカマの中華サラダ<br>中華スープ(人参 わかめ)<br>米粉のレモンマフィン<br>牛乳            | 枝豆ごはん<br>カレイの漬け焼き<br>付合せ(いんげんソテー)<br>レンコンの炒め煮<br>そうめん汁(ネギ)<br>水ようかん<br>牛乳    |
| 23日 (月)                                                                        | 24日 (火)                                                                         | 25日 (水)                                                                           | 26日 (木)                                                                       | 27日 (金)                                                                      |
| ご飯<br>魚の味噌だれかけ<br>付合せ(オクラ)<br>じゃがいもの三杯酢<br>すまし汁(えのき 大根 三つ葉)<br>バナナ<br>牛乳       | ミートスパゲティー<br>コールスローサラダ<br>わかめと鶏肉のスープ<br>ブルーベリーヨーグルト<br>牛乳                       | ご飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草のナムル<br>味噌汁(豆腐 なめこ ネギ)<br>ピーチソースゼリー<br>牛乳                      | くろロールパン<br>ポトフ<br>ブロッコリーのマヨネーズサラダ<br>milkyゼリー<br>牛乳                           | ご飯<br>白身魚のフライ<br>付合せ(粉ふき芋)<br>カリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ(キャベツ もやし)<br>トマト寒天<br>牛乳 |
| 30日 (月)                                                                        |                                                                                 |                                                                                   |                                                                               |                                                                              |
| ご飯<br>鶏の照り煮<br>付合せ(きゅうり)<br>ナスとピーマンの炒め煮<br>味噌汁(南瓜 油揚げネギ)<br>抹茶ミルク寒天<br>牛乳      |                                                                                 |                                                                                   |                                                                               |                                                                              |

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



## 今月の食材【とうもろこし】



米や小麦のように多くの国で主食とされ、世界三大穀物の一つと呼ばれるとうもろこし。日本で主に野菜として食べているのは甘みのある「**スイートコーン**」という品種で、果物のような甘さの品種も増えている。旬は6月～9月中旬。出荷量全国1位の北海道産は遅めの8月～9月が旬。

### 栄養

**糖質**：スイートコーンの糖質は消化吸収が速く、夏バテ防止のエネルギー補給、疲労回復に効果的。おやつにもぴったり！

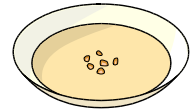
**食物繊維**：便秘解消、腸内環境を整えて大腸がん予防効果がある。

**ビタミンB1**：エネルギー代謝を助け、疲労回復効果がある。

**ビタミンB2**：口内炎予防、皮膚・粘膜の健康維持効果がある。

**カリウム**：血圧を正常に保つことに役立つ。

**リノール酸**：コレステロール値の低下に役立つ。



### とうもろこしクイズ

問1) とうもろこしのひげは何でしょう？

A. おしべ B. めしべ C. つる

問2) とうもろこしを一番おいしく食べるタイミングは？

A. 収穫してすぐ B. 収穫して2～3日後  
C. 収穫して1週間後

### 《解説》

正解は B (1) と C (2) です。

問1) とうもろこしの先端に伸びるひげは「めしべ」。めしべが受粉して実ができるため、ひげの本数と実(粒)の数は同じである。

問2) とうもろこしは鮮度が大切な野菜。収穫直後は糖分が多く甘みを感じ、時間が経つと甘みや水分、栄養素まで抜けてしまう。すぐに食べない場合は2～3日なら加熱して冷蔵、それ以上なら冷凍保存がおすすめ。

### おいしいとうもろこしの見分け方

- ・ひげがたくさんある（実がたくさん詰まっている）
- ・ひげが濃い茶色をしている（実が熟している）
- ・皮が鮮やかな緑色
- ・ずっしりと重いもの



### 調理のポイント

#### <茹でる場合>

水から茹でて、沸騰したら3分で火を止めてザルに取り、余熱で仕上げる。

#### <電子レンジで加熱する場合> (茹でるよりも栄養素を保持できます)

内側の薄皮を残したままラップで包み、600Wで5分を目安に電子レンジで好みの硬さになるまで加熱する。※電子レンジから取り出す時はやけどに注意しましょう。

#### <クリームコーン缶やとうもろこしフレークを活用>

離乳食後期までや嚥下機能に不安がある方には**クリームコーン缶**をこして使う、または**とうもろこしフレーク**を使うと便利です♪粒のままよりも消化が良いので、お腹が敏感な方にもおすすめです！