



## 6月の献立



| 2日 (月)                                                                             | 3日 (火)                                                                                | 4日 (水)                                                                              | 5日 (木)                                                                              | 6日 (金)                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ご飯<br>鶏肉の梅肉焼き<br>付合せ(人参 いんげん)<br>ほうれん草とじゃこの和え物<br>味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)<br>カスタードプリン       | ご飯<br>五目玉子焼き<br>付合せ(カリフラワー)<br>切干大根の煮付け<br>味噌汁(玉麴 三つ葉)<br>ストロベリーゼリー                   | ご飯<br>豚肉のカレー焼き<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ(もやし 人参)<br>カップヨーグルト                              | ご飯<br>魚のゴマ照り焼き<br>付合せ(オクラ)<br>じゃがいもの三杯酢<br>味噌汁(なめこ ネギ)<br>バウムクーヘン                   | ご飯<br>和風ミートローフ<br>付合せ(南瓜)<br>大豆サラダ<br>すまし汁(とろろ昆布 ネギ)                                  |
| 9日 (月)                                                                             | 10日 (火)                                                                               | 11日 (水)                                                                             | 12日 (木)                                                                             | 13日 (金)                                                                               |
| ご飯<br>豚肉のみかんジュース煮<br>付合せ(サニーレタス)<br>コロコロサラダ<br>味噌汁(豆腐 えのき)                         | ご飯<br>魚のみぞれソースかけ<br>付合せ(いんげん)<br>ナスとピーマンの煮浸し<br>味噌汁(わかめ キャベツ)<br>オレンジゼリー              | ご飯<br>豆腐のみそそば煮<br>ブロッコリーと人参のごま和え<br>かき玉汁(オクラ)<br>ドーナツ                               | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>付合せ(トマト サラダ菜)<br>カリフラワーのサラダ<br>味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)<br>カップヨーグルト             | ロールパン<br>ポークビーンズ<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ(もやし 舞茸)<br>とけないアイス(チョコ)                          |
| 16日 (月)                                                                            | 17日 (火)                                                                               | 18日 (水)                                                                             | 19日 (木)                                                                             | 20日 (金)                                                                               |
| ご飯<br>白身魚野菜ソース<br>付合せ(粉ふき芋)<br>ほうれん草のソテー<br>コンソメスープ(大根 わかめ)<br>グレープゼリー             | ご飯<br>麻婆春雨<br>ツナとブロッコリーの<br>中華サラダ<br>中華スープ(豆腐 ほうれん草)<br>カップヨーグルト                      | 親子丼<br>五色和え<br>味噌汁(もやし 油揚げ)<br>ピーチゼリー                                               | ご飯<br>魚の味噌煮<br>付合せ(もやし 人参)<br>胡瓜と鶏の梅肉和え<br>すまし汁(えのき かまぼこ)<br>パイナップルゼリー              | ご飯<br>鶏肉の山椒焼き<br>付合せ(人参 ブロッコリー)<br>じゃが芋と薩摩揚げの煮物<br>味噌汁(わかめ 玉麴)                        |
| 23日 (月)                                                                            | 24日 (火)                                                                               | 25日 (水)                                                                             | 26日 (木)                                                                             | 27日 (金)                                                                               |
| ご飯<br>切干大根のオムレツ<br>付合せ(トマト)<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁(豆腐 油揚げ ネギ)<br>青りんごゼリー             | ころもロールパン<br>ポークチャップ<br>付合せ(ブロッコリー)<br>大根とベーコンのサラダ<br>コンソメスープ<br>(ほうれん草 コーン)<br>ココアムース | ご飯<br>鶏のレモンソース<br>付合せ(人参 カリフラワー)<br>和風マカロニサラダ<br>味噌汁(キャベツ わかめ)                      | ご飯<br>厚揚げの和風あんかけ<br>磯香和え<br>味噌汁(玉葱 えのき ネギ)<br>カップヨーグルト                              | ご飯<br>魚のムニエル<br>付合せ(いんげん コーン)<br>南瓜サラダ(ゆで卵)<br>コンソメスープ(白菜 椎茸)                         |
| 30日 (月)                                                                            |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
| ご飯<br>蒸し鶏中華風<br>付合せ(ブロッコリー カリフラワー)<br>カニカマとレタスの中華サラダ<br>中華スープ(人参 わかめ)<br>ストロベリーゼリー |    |  |  |  |

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！

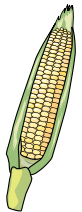
**食物繊維：**便秘解消、腸内環境を整えて大腸がん予防効果がある。

**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】

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

## &lt;茹でる場合&gt;

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。

## &lt;電子レンジで加熱する場合&gt; (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。

## &lt;クリームコーン缶やとうもろこしフレークを活用&gt;

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！