

6月の献立



今月の旬の食材【ピーマン】



<青ピーマン>

一般的に売られている緑色のピーマン。
未熟な状態で収穫されたもので、長さが6～7cmで果肉は薄い。
独特の苦みと青臭さがある。そのまま収穫しないと…



<赤ピーマン> 完熟して赤くなる！

赤ピーマンのほうが柔らかく、甘みがある。
※パプリカは別の品種です。



ピーマンの栄養

ビタミンC：ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特徴。
β-カロテン：抗酸化作用があり、免疫力を高める。



ピーマンの切り方

炒め物でシャキッと仕上げたい！ ⇒ 縦方向に切る
・・・繊維に沿った切り方になるので歯ごたえが残る。



サラダやピザトーストなど柔らかい歯ごたえにしたい！ ⇒ 横方向に切る
・・・繊維が断ち切られるので口当たりがよくなる。

ピーマンは苦くて嫌い！という方には…？

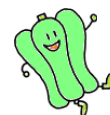
おすすめですよ！

①電子レンジで加熱したり、下茹でをする。
★ピーマンに数か所穴を開けた後(破裂する恐れがあるため)
丸ごとラップで包み、電子レンジで500W 1分加熱する。
その後食べやすい大きさに切って、料理に使ってみましょう！
※加熱後はピーマンがとても熱くなっているので注意してください。
ピーマンをある程度冷ましてから使ってください。

②繊維に沿って縦に切る。
(野菜の繊維が壊れにくく、苦み成分が外に出にくくなる。)



③柔らかく茹でて、薄皮をむく。
(薄皮に苦み成分が多く含まれている。)

ピーマンを使ったおすすめメニュー
定番の“ピーマンの肉詰め”の変わり種！

『ピーマンのタルタルソース焼き』

材料(大人3人分)

☆ 6個分できます！

青ピーマン……………3個
卵……………2個
シーチキン……………1缶(70g)
マヨネーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

作り方 ★ピーマンが苦手な方は、上記の丸ごと電子レンジ加熱をし、冷ましてから使用していきましょう！

- ①ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り除く。
卵は茹で卵にして、粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①の茹で卵とシーチキン、マヨネーズ、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ③①のピーマンに②を詰める。
- ④アルミホイルの上に乗せ、オーブントースターでこんがりするまで8分ほど焼く。

ワンポイントアドバイス

魚焼きグリルや、オーブンでも作ることが出来ます！

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー155kcal、たんぱく質9.0g、脂質12.0g、塩分0.6g
幼児：エネルギー103kcal、たんぱく質6.0g、脂質8.0g、塩分0.4g



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。



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(アスパラお浸し) 法連草とハムのソテー 味噌汁(えのき 油揚げ) チーズ蒸しパン	ご飯 タンダーチキン 付合せ(人参 人参) 枝豆とカニカマのサラダ コンソメスープ(インゲン 人参) オレンジ	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(人参) アスパラの酢味噌和え すまし汁(豆腐 人参) りんごのすりおろしゼリー	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(カリフラワー) 海藻サラダ コンソメスープ(人参 人参) パン
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 アスパラ) 法連草と人参のごま和え 味噌汁(玉ねぎ 三つ葉) ミカンとリンゴの ヨーグルト和え	食パン いちごジャム ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ(大根 まいたけ) コーヒゼリー	ご飯 豚肉と三色野菜炒め物 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(豆腐 えのき) メロン	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(オクラ) キャベツのゴマ酢和え すまし汁(玉ねぎ 三つ葉) 抹茶マフィン	ご飯 かに玉 付合せ(アスパラ) もやしの中華サラダ 中華スープ(人参 人参) バナナ
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
ご飯 魚のムニエル 付合せ(ブロッコリー) 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ インゲン) 人参ゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(インゲン) 磯香和え 味噌汁(豆腐 油揚げ 人参) パン	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(トマト サラダ菜) じゃこサラダ コンソメスープ(人参 人参) 小豆蒸しパン(こしあん)	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(ホウレン草 人参) 五目金平 味噌汁(大根 人参 油揚げ) ヨーグルト和え	ロールパン ポークシチュー トマトのサラダ コンソメスープ(ホウレン草 人参) バナナコック
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 いんげん) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(豆腐 人参 人参) 黒すりごま蒸しパン	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(サニーレタス) 三色野菜の 味噌マヨサラダ コンソメスープ(人参 人参) オレンジ	ご飯 麻婆豆腐 ツナとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(人参 玉ねぎ) カルピスゼリー	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(アスパラ) 野菜サラダ コンソメスープ(大根 人参) メロン	ご飯 タラの粕漬焼き 付合せ(粉ふき芋 青のり) もやし炒め 味噌汁(大根 玉ねぎ) キャラメルマドレーヌ
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)		
ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(インゲン) きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(豆腐 人参) バナナ	ご飯 ミートボールケチャップ煮 コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草 人参) 黒胡麻の牛乳寒天	ご飯 えびと高野豆腐のうま煮 じゃがいもの三杯酢 味噌汁(玉葱 貝割大根) チョコレート蒸しパン		