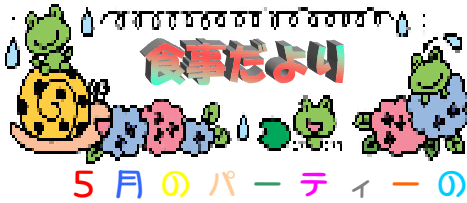


# 6月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	<b>1日</b> チキンナゲット トマトサラダ ソーメン汁 ご飯 果物 卵まんじょう ミルク	<b>2日</b> スパニッシュオムレツ 青菜の三色和え すまし汁 ご飯 プチゼリー ままかりおにぎり お茶	<b>3日</b> 豆腐ハンバーグ 温野菜 おくらスープ ご飯 果物 スティックいも ヨーグルト	<b>4日</b> 子育て団子汁 手作りふりかけ ご飯 煮豆 焼きそばパン ミルク	<b>5日</b> 高菜チャーハン すまし汁 ロールケーキ 牛乳
<b>7日</b> すき焼き風煮 酢の物 果物 ご飯 パイナップルケーキ ミルク	<b>8日</b> レバーの竜田揚げ 野菜炒め 味噌汁 ご飯 果物 シナモンシュガー ミルク	<b>9日</b> 魚の塩焼き 大根とツナのサラダ コンソメスープ 煮豆 ご飯 ソーメン お茶	<b>10日</b> 愛情弁当の日 バナナクレープ ミルク	<b>11日</b> 麻婆春雨 ピーマンと油揚げ炒め 果物 ご飯 黄粉とおからのスコーン ミルク	<b>12日</b> 冷し中華 メロンパン 牛乳
<b>14日</b> 三色丼 ばんざんし 味噌汁 ご飯 果物 カルシウムお焼き ミルク	<b>15日</b> チーズコロッケ ゆで野菜 オクラと納豆汁 ご飯 果物 クラッカー ヨーグルト	<b>16日</b> 肉うどん おにぎり 果物 黄粉揚げパン ミルク	<b>17日</b> ぶりの照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 ミニアメリカドック ヨーグルト	<b>18日</b> パーティの日 ライスバーグ 野菜サラダ 果物 パブキンスープ せんべい 野菜ジュース	<b>19日</b> カレーライス 果物 せんべい 牛乳
<b>21日</b> アジのパン粉焼き コーンスルーサラダ プリゼリー ご飯 ソーセージとコーンのホットケーキ ミルク	<b>22日</b> ドライカレー キャベツとツナの炒め卵とじ オニオンスープ ご飯 果物 ウエハース ヨーグルト	<b>23日</b> 鶏肉の唐揚げ 干し大根の煮物 すまし汁 ご飯 果物 せんべい フローズンアイス	<b>24日</b> ボールシューマイ 味付けのり わかめスープ ご飯 果物 フライドポテト ヨーグルト	<b>25日</b> ハヤシチュー 小松菜の胡麻和え 果物 ご飯 ポテトドック ミルク	<b>26日</b> あんかけ焼きそば 果物 ホットケーキ 牛乳
<b>28日</b> 豆腐のステーキ きんぴら 味噌汁 ご飯 果物 ナポリタン お茶	<b>29日</b> 野菜のかき揚げ 煮昆布 卵スープ ご飯 果物 チョコロール 牛乳	<b>30日</b> 魚のマリネ 鶏ささみサラダ 野菜スープ ご飯 果物 コンコンブル ミルク			



## 食べたらずちに歯をみがく習慣を

虫歯菌が、糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。フクフクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げてあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。



## たまねぎ

新物が4、5月から出始める。秋は北海道産

甘みを上手に引き出し、炒め具合でちがった美味しさを味わう。

**涙を防ぐには**

- ◎ 良く切れる包丁で
- ◎ 冷蔵庫で冷やす
- ◎ 水をかけながら切る

**かきあげ**

材料は、玉ねぎ、ちりめんじゃこ、人参、生しいたけ、さめさやなど、ありあわせの物で。

衣の分量 { 卵 1/2コ・小麦粉 1/2コ  
冷水 1/3コ・酒 大1

**生でサラダや和え物**

甘さと歯ざわりがおいしいの決め手。

うす切り < 花かつお、ゆずしおゆで和風に  
玉ねぎ ツナ缶やサーモンと  
ドレッシングで洋風に

**丸ごと煮**

4~5コを丸ごと鍋に入れ、かぶる位の水を加え、固形スープ1コを入れ、1時間位弱火で煮る。塩で味つけし、仕上げりにバター小さじ1コ加える。

忙しいときのもう一品

## ツナのピラフ

〜材料〜

- 米... 3カップ
- 酒... 大さじ2
- 塩... 小さじ1
- スライス野菜... 1コ
- ツナ缶... 1缶 (おまかせで、おまかせ)
- 野菜... 人参、かぼちゃ、コーン、玉ねぎ、ピーマン、いんげん、アスパラ など

- (1) 米は洗っておく
- (2) 酒・塩・スライス野菜の角切り、粗くほいたツナ缶を汁ごとに加え、ひとまぜして、普通に炊く。
- (3) 10分むらして上下に混ぜる

※水蒸気を使う時は、バター大2を加える  
※カレー粉 小1/2〜2を加えると、香りがよい

ツナ缶を使う

- ◎ ツナサラダ
- ◎ ツナピラフ
- ◎ おろし和え
- ◎ ツナおぼろ

