

# 6月のこんだて

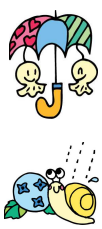
月	火	水	木	金	土
2日 二色竹輪揚げ キャベツと豚肉味噌炒め すまし汁 ご飯 果物 コーンマヨトースト ミルク	3日 三色丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ご飯 果物 黒糖蒸しパン ヨーグルト	4日 いわしの蒲焼き ポテトサラダ 竹輪のすまし汁 ご飯 果物 マドレーヌ ミルク	5日 愛情弁当の日 ステーキも ヨーグルト	6日 野菜畑の クリームシチュー ふりかけ ご飯 果物 焼きそばパン ミルク	7日 炊き込みご飯 きんぴら すまし汁 果物 ロールケーキ 牛乳
9日 肉じゃが 酢の物 煮ご飯 バナナケーキ ミルク	10日 ハンバーグ ピーマンと油揚げ炒め 味噌汁 ご飯 果物 麩のシナモンシュガー ミルク	11日 魚の塩焼き 大根とツナのサラダ ソーメン汁 ご飯 果物 利久白玉団子 ミルク	12日 野菜のかき揚げ ひじきの煮物 味噌汁 ご飯 果物 チーズ蒸しパン ヨーグルト	13日 麻婆春雨 味付け海苔 ミルクかんでん ご飯 黄粉とおからのスコーン ミルク	14日 冷やし中華 メロンパン 牛乳
16日 魚の煮付け ばんざんし 味噌汁 ご飯 果物 カルシウムお焼き ミルク	17日 チーズコロッケ ゆで野菜 オクラと納豆汁 ご飯 果物 マルポロ ヨーグルト	18日 パーティーの日 森のくまさんランチ ポテトサラダ コンソメスープ 果物 お好み焼き お茶	19日 マカロニグラタン ふりかけ ベジタブルスープ ご飯 プチゼリー ミニアメリカンドッグ ヨーグルト	20日 子育て団子汁 グリーンピースご飯 果物 ドラ焼き ミルク	21日 照り焼き丼 味噌汁 漬物 おにぎり お茶
23日 白身魚のレタス巻き ひじきの白和え 玉ねぎの味噌汁 ご飯 プチゼリー ソーセージとコーンのホットケーキ ミルク	24日 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 果物 ウエハース ヨーグルト	25日 鶏肉のから揚げ 干し大根の煮物 すまし汁 ご飯 果物 せんべい フローズンデザート	26日 ボールシューマイ 味付けのり ワカメスープ ご飯 フライドポテト ヨーグルト	27日 ハヤシシチュー 小松菜の胡麻和え 果物 ご飯 ホットドッグ ミルク	28日 あんかけ焼きそば 果物 ホットケーキ 牛乳
30日 豆腐ステーキ 五目煮 味噌汁 ご飯 果物 ソーメン お茶					



## どのお皿によそるのか？

「よそる」は「装う」で、支度をする、準備をする、飾り整えるなどの意味があります。盛り付けは料理の総仕上げで、ちょっとした気遣いでおいしさが増します。危ない包丁使いに比べ、気軽で、ちょっとした緊張感も味わえる「子どもの出番」です。

お魚を盛る場合なら、揚げる・煮る・焼く・生で等の調理の形状や、和・洋・中華の様式で盛り付けのイメージが違ってきます。あんかけや煮汁のある物は少し深めの器を、大根おろしなど付け合せがあるなら少し大きめなどと、子どもと声掛け合いながら決めていきます。料理の出来上りをイメージし、料理にあったお皿を用意するのは、パズルのような楽しさいっぱいです。「サー、どのお皿にするの？」

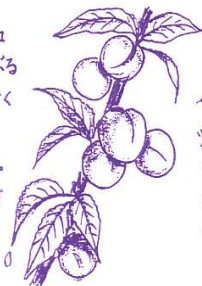


これは便利！



## 梅びしお

やわらかく漬けた梅干し20コをホーロー引きか土鍋に、かぶる位の水を入れ火にかけ、柔らかくなるまで30~40分煮る。梅干しを取り出しうらごしする。さとう大10を入れて火にかけジャム状に煮る。



- ・お粥に浮かせる
- ・野菜に添える
- ・和え物・酢の物

### ～やさしい巻き～

焼きのりの上に梅びしおをぬり、せん切り野菜を乗せ巻いて食べる。野菜はきゅうり、大根、人参、キャベツ、青じそ、ワカメなど。

### うちのあさごはん

- ・トースト
- ・温野菜サラダ
- ・味噌スープ

味噌スープ  
スープのもとを湯に溶かし、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、やわらかくなったらい味噌を入れる。

6がつ

- ・ごはん
- ・キャベツとなまりぶしのサッと煮
- ・味噌汁(わかめ、じゃがいも)、甘夏

キャベツとなまりのサッと煮  
なまりぶしは1口大、キャベツは2~3cmの角切り。なまりを甘辛く煮つけ、キャベツをカオえて一煮立ちさせる。

- ・コーンフレークス(キザシ)
- ・トマト入りスクランブルエッグ
- ・生野菜サラダ

トマト入りスクランブルエッグ  
卵3コを割りほぐした中にトマト1コの角切りを混ぜる。熱したフライパンにバターを溶かし半熱に炒り上げる。

新玉ねぎのカット風味  
新玉ねぎはうすく切り、水にさらす。サラダ油少々をまぶし、花かおとしょう油をかける。

