

令和7年



ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、
6月～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。

ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには、
強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。

うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚
や肉などと一緒に煮込むと、甘みや美味しさが増します。
子どもの好きな料理にして、美味しく食べましょう。

今月の紹介メニュー

〈ごま風味のサラダ〉

- ・きゅうり 300g
- ・きゃべつ 200g
- ・カニカマ 50g
- ・ホールコーン 50g
- ・すりごま 10g
- ・みそ 10g
- ・マヨネーズ 50g (砂糖)

- * きゅうりは切って塩もみ
- * きゃべつは千切りして湯通し
- * きゅうりときゃべつを絞って、カニカマ
コーンと調味料を混ぜ合わせます。



5月の誕生会
チキンピラフ
唐揚げ
ポテトサラダ
コーンスープ
他

旗を立てて
お子様ランチ風
子ども達は大
喜びでしたよ
♪

☆疲れにくいクエン酸☆

梅干しや酢、レモン等の酸味はクエン酸とい
う成分です。

ごはんやパン、芋、砂糖などの主成分であ
る糖質という栄養素などを体内で分解し、元
気に活動できるエネルギーとして利用する働き
をスムーズにしてくれます。

クエン酸が不足すると、筋肉の中に疲労
の原因といわれる乳酸という成分が増え
て体が疲れやすくなります。

クエン酸を取り入れて疲労を予防しま
しょう

《誕生会》6月20日(金)

じめじめ梅雨を吹きとばす
美味しいメニューは
なにかなあ??
お楽しみに～♪



日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
2 16	月	ポークビーンズ ごま風味サラダ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい	ささ身の根菜類煮 ほうれん草の和え物 お粥 野菜スープ
3 17	火	魚の西京焼き トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	飲む ヨーグルト	魚の野菜あんかけ 人参じゃこの和え物 お粥 スープ
4 18	水	鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 豆乳スープ	牛乳 大学芋	牛乳 バナナ	ささ身のあんかけ 野菜おじや みそ汁
5 19	木	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー	ささ身野菜あんかけ にんじんの和え物 パン粥 スープ
6 30	金 月	魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	お茶 焼きそば	牛乳 卵ボーロ	魚の根菜類煮 野菜の和え物 お粥 野菜スープ
7 21	土	大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	おかゆ 野菜の煮物 スープ
9 23	月	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	ささ身野菜あんかけ 野菜おじや みそ汁 りんご煮
10 24	火	魚のカレーニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	牛乳 クッキー	飲む ヨーグルト	魚の煮物 豆腐の野菜あんかけ お粥 トマトスープ
11 25	水	ハヤシライス ごまじゃこサラダ	牛乳 2色ゼリー	牛乳 ビスコ	ささみの野菜煮 ほうれん草の和え物 お粥 みそ汁
12 26	木	かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 パイナップル せんべい	牛乳 丸ボーロ	魚の根菜類煮 りんご煮 お粥 スープ
13 27	金	ポークジンジャー きゃべつ・人参・トマト じゃが芋のみそ汁	牛乳 13日 黒糖ドーナツ 27日 フライドポテト	牛乳 コーンフレーク	ささみの野菜あん にんじんの和え物 お粥 みそ汁
14 28	土	焼きビーフン かきたま汁	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット	おかゆ 野菜の煮物 みそ汁 りんご煮