

6月 献立表

日曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1 土	ご飯 牛丼 おなか和え みそ汁	牛乳 きなこあめ 果物	牛もも・かつお節・普通牛乳	精白米	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・こまつな・えのきたけ・バナナ
3 月	ご飯/オムレツ風 (アスパラ・トマト) かぼちゃのオープン焼き コンソメスープ	牛乳 にぼし 果物	鶏卵・プロセスチーズ・普通牛乳・田作り	精白米	にんじん・トマト・アスパラガス・トマトケチャップ・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー・オレンジ
4 火	ご飯 鮭のピザ風焼 ブロッコリーのおなかあえ トマトと卵のスープ	牛乳 お野菜ホットケーキ	さけ・プロセスチーズ・かつお節・鶏卵・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	トマトケチャップ・青ピーマン・ブロッコリー・にんじん・トマト・たまねぎ・かぼちゃ
5 水	ご飯 お豆腐ナゲット ひじきサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 ジャムサンド	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・食パン	にんじん・きゅうり・乾ひじき・たまねぎ・こまつな・いちごジャム
6 木	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル わかめスープ	牛乳 キャラットゼリー	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・しらたき・いりごま	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・乾わかめ・たまねぎ・オレンジジュース・粉寒天
7 金	ご飯 鯖の煮つけ おから炒り 煮すまし汁/ふりかけ	牛乳 チーズ 果物	さば・おから・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・しらたき・さといも・いりごま	だいこん・にんじん・たまねぎ・乾わかめ・えのきたけ・りんご
8 土	焼きそば キャベツとちくわの和え物 わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ふたかたローズ・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・精白米	にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・青ピーマン・こまつな・乾わかめ
10 月	ご飯 カレイのあんかけ 煮卵 みそ汁	牛乳 オレンジゼリー	まがれい・鶏卵・油揚げ・普通牛乳	精白米	にんじん・たまねぎ・スナッパえんどう・キャベツ・刻み昆布・みかんジュース・みかん缶詰・寒天
11 火	ご飯 親子丼 小松菜のごま和え みそ汁/果物	牛乳 プレーンラスク	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・いりごま・ロールパン・有塩バター	こまつな・りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・乾わかめ・バナナ
12 水	ご飯 豚肉のトマト煮込み マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 みかんケーキ	ふたかたローズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・ホットケーキミックス・マヨネーズ	トマトホール缶詰・青ピーマン・トマトケチャップ・にんじん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー・みかん缶詰
13 木	ご飯 魚のオリーブ焼 ジャーマンポテト 中華スープ	牛乳 果物チーズ	ホキ・ベーコン・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・いりごま・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・だいずもやし・生しいたけ・こまつな・バナナ
14 金	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 大学かぼちゃ	木綿豆腐・ふたひき肉・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ごま	赤ピーマン・青ピーマン・なす・トマト・切り干しだいこん・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・乾わかめ・かぼちゃ
15 土	ご飯 肉じゃが 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳 りんごゼリー	牛かた(赤肉)・普通牛乳	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・りょくとうもやし・塩昆布・りんごジュース・寒天

6月 献立表

日曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
17 月	ご飯 魚のマヨネーズ焼 きゅうりの酢の物 みそ汁/納豆	牛乳 ピザトースト	ホキ・納豆・普通牛乳・まぐろ水煮缶詰・プロセスチーズ	精白米・マヨネーズ・食パン	きゅうり・乾わかめ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう・トマトケチャップ・コーン缶詰粒
18 火	ご飯 とりの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 クラッカー果物	若鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・スナッククラッカー	乾ひじき・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・こまつな・バナナ
19 水	ご飯 魚の照り焼き きゅうりの中華和え わかめスープ	牛乳 果物お麩スナック	すずき・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ごま・車ふ	きゅうり・キャベツ・乾わかめ・にんじん・たまねぎ・オレンジ
20 木	ご飯 夏野菜と大豆のかきあげ 切干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳 カルピスゼリー	大豆・鶏卵・普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米	かぼちゃ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・青ねぎ・みかん缶詰
21 金	わかめごはん 冷やし中華 ひき肉と豆のトマト煮込み 果物	ヤクルト オレンジムース	大豆・牛ひき肉・ふたひき肉・乳酸菌飲料・ゼラン・ホイップクリーム	精白米・中華めん・じゃがいも	カットわかめ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・たまねぎ・トマトホール缶詰・青ピーマン・りんご・オレンジジュース
22 土	ご飯 筑前煮 粉ふきいも みそ汁	牛乳 きなこ豆果物	鶏もも・油揚げ・普通牛乳・きな粉・大豆	精白米・生いも板こんにゃく・じゃがいも	にんじん・ゆでだけのご・れんこん・さやいんげん・たまねぎ・こまつな・バナナ
24 月	ご飯 さばの塩麹焼き きんぴら かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト	さば・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・米こうじ・生いも板こんにゃく・いりごま	にんじん・れんこん・ごぼう・たまねぎ・えのきたけ・バナナ・りんご・みかん缶詰・レーズン
25 火	ご飯 高野豆腐の唐揚げ ワカメとツナの酢の物 すまし汁	牛乳 ぶどうゼリー	まぐろ水煮缶詰・木綿豆腐・普通牛乳	精白米	乾わかめ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・切り干しだいこん・ほうれんそう・ぶどうジュース・寒天
26 水	ご飯 夏野菜カレー もやしのゴマ酢和え 福神漬/果物	牛乳 玄米フレーククッキー	牛かたローズ・普通牛乳	精白米・いりごま・玄米・薄力粉・有塩バター	にんじん・なす・青ピーマン・かぼちゃ・りょくとうもやし・キャベツ・福神漬・りんご
27 木	ご飯 鶏肉のみそ焼き きゃべつと小松菜の和え物 わかめスープ	牛乳 果物せんべい	若鶏もも・甘みそ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・サラダせんべい	キャベツ・こまつな・りょくとうもやし・乾わかめ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・バナナ
28 金	ご飯 魚のパン粉焼き ちくわとひじきのいり豆腐 もやしスープ/ふりかけ	牛乳 チーズクラッカー	ホキ・木綿豆腐・焼き竹輪・削り節・普通牛乳・パルメザンチーズ	精白米・パン粉・いりごま・薄力粉	ひじき・りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう
29 土	ご飯 豚のしょうが煮 ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳 バナナケーキ	ふたもも・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ・バナナ

色づき始めた紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
蒸し暑く、じめじめとした梅雨の時期は食中毒が増える時期でもあります。
菌を繁殖させないためにも、3原則を守り食中毒を予防しましょう。

- 《3原則》・細菌をつけない(手洗い)
- ・増やさない(冷凍・冷蔵保存)
 - ・やっつける(加熱する)

6月は歯と口の健康週間です。丈夫な歯を作り、健康的に過ごすためには、
歯磨きはもちろん毎日の食生活も大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べましょう
～丈夫な歯をつくる食べ物～

タンパク質

たまご 豆腐 おにく 魚

カルシウム

牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト 小松菜

