

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	その他
1 15 29	火	麦ごはん 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・小麦粉・黒砂糖	パインアップル缶・にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー・米みそ
2 16 30	水	ごまごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・すりごま・植物油・小麦粉・三温糖・マザリン	パインアップル缶・しそ葉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ	食塩・米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・パリエッセンス
3 17	木	麦ごはん 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・白身魚・ビザチーズ・ベーコン	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・植物油・カレー粉・じゃがいも・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・アスパラガス・バナナ	食塩・こしょう・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし・乳酸菌飲料
4 18	金	麦ごはん かみかみバーグ トマト(32g) 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 カレーサンド	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・かつわかめ・調整豆乳	精白米・麦・植物油・パン粉・食パン・カレー粉	たまねぎ・ホルホーン缶・トマト・切干だいこん・しめじ・にんじん	濃口しょうゆ・食塩・こしょう・煮干しだし・米みそ・麦みそ・トマトケチャップ
5 19	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛もも肉(赤身)・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	みかん缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
7 21	月	麦ごはん わかめスープ(ねぎ) 魚の塩焼き ソテー(キャベツ) かぼちゃといんげんの煮物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー	牛乳・塩わかめ・白身魚・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・三温糖・缶詰シロップ	バナナ・青ねぎ・キャベツ・にんじん・ホルホーン缶・かぼちゃ・すじなしいんげん・白桃缶	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・こしょう・煮干しだし
8 22	火	麦ごはん みそ汁(だいこん) 豚肉の生姜焼き・ソテー 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) みかん(缶)30g(未満児) 豆乳 米粉のにんじんおやき	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・調整豆乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・すりごま・三温糖・グラニュー糖・水あめ・米粉	もも缶・だいこん・しょうが・にんじん・もやし・しめじ・こまつな・干しぶどう	煮干しだし・米みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・ベーキングパウダー・パリエッセンス
9 23	水	麦ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー あられ	牛乳・牛もも肉(赤身)・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・あられ	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・パインアップル缶・きゅうり・パセリ・レモン	鳥がらだし・食塩・ウスターソース・食塩(塩のみ用)・食酢・白ワイン
10	木	麦ごはん あじさい揚げ レタス(12g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・クッキー	冷凍ホルホーン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・なす・しめじ・ごぼう・青ねぎ・オレジン	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
11 25	金	パン 鶏の照り焼き にんじんのグラッセ トマトスープ(じゃがいも)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・豚肉・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	ミルクパン・バター・じゃがいも・植物油・上新粉・三温糖・黒砂糖	にんじん・トマト・たまねぎ・セロリ・パセリ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・がーリックパウダー・鳥がらだし・ローリエ・食塩
12 26	土	ツナのとまとスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	ウエハース・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・トマト缶・生しいたけ・ピーマン・バナナ	食塩・こしょう・コンソメ・濃口しょうゆ
14 28	月	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) はるさめのそぼろ煮	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 飲むヨーグルト ドーナツ	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏ひき肉・ドリアンヨーグルト・鶏卵	精白米・麦・白玉ふ・パン粉・すりごま・マヨネーズ・はるさめ・植物油・三温糖・小麦粉・粉糖	メロン・えのきたけ・青ねぎ・サラダ菜・たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら・しょうが	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・米みそ・清酒・ベーキングパウダー・パリエッセンス
24	木	麦ごはん 豚カツ ソテー(キャベツ) トマトと春雨のスープ あじさい羹	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・ウインナーソーセージ・粉寒天・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・はるさめ・三温糖・クッキー	キャベツ・にんじん・ホルホーン缶・トマト・青ねぎ・ぶどうジュース・パイン	食塩・こしょう・鳥がらだし・濃口しょうゆ

しょくいく
クッキング

たんじょう
かい

こんげつのきゅうしよく

6月は4～10日が「歯と口の健康週間」であることから、よく噛んで食べることを意識したメニューが多くあります。
 その中でも「切干大根のみそ汁」は栄養たっぷりのメニューです。切干大根には大根よりもカルシウム・鉄・食物繊維などが多く含まれています。甘味と独特の香りが特徴の切干大根をよく噛んで、素材の味を楽しんでもらいたいと思います。