

献立表 2024年6月

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 卵の花 味噌汁（玉ねぎ） ふりかけ（のりかつおCa）
昼食							ご飯 鶏肉の塩パン粉焼き 南瓜の煮付け いんげんオムレツかけ 味噌汁（なす）
15時							田舎まんじゅう
夕食							ご飯 魚の生姜焼き ごま煮 味噌汁（なす）
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	ご飯 ソーセージ炒め 味噌汁（切干） 小付け（桜漬）	ご飯 いか団子の旨煮 味噌汁（大根） ふりかけ（のりたまごCa）	ご飯 ブロッコリーのとろみ煮 味噌汁（南瓜） 小付け（のり佃煮）	パン（黒糖ロール） ピーマン/ム炒め コンソメスープ（キャベツ） 牛乳	ご飯 サバとさつま揚げの梅煮 味噌汁（なす） ふりかけ（のりかつおCa）	雑炊（卵） れんこん炒め煮 味噌汁（白菜） 小付け（かつば漬）	ご飯 かんぴょう卵炒め 味噌汁（白菜） ふりかけ（さけCa）
昼食	ちらし寿司 里芋そぼろあんかけ 春雨サラダ 味噌汁（あさり）	ご飯 鶏肉治部煮 ジャーマン炒め チンゲン菜のごま和え	ご飯 白身魚のフライ さつま芋煮 小松菜わかび醤油和え 味噌汁（人参）	きつねうどん 焼売 菜の花のなめ煮和え フルーツ	ご飯 豚肉と豆腐の肉じゃが炒め なすの煮付け オニオンサラダ 中華スープ（春雨）	ご飯 あじのソテー香味ソース 金時豆腐 菜の花のお浸し すまし汁（とろろ昆布）	豚丼 三色きんぴら カリフラワーのごま和え 中華スープ（豆腐）
15時	羊たべよ	お好み焼き	水ようかん	プチクレープいちご	どら焼き	ヨーグルト	夕張メロンゼリー
夕食	ご飯 豚肉ロール巻き 角煮煮 大根ゆず和え	ご飯 かに玉 ビーフンソテー ごぼう胡瓜サラダ	ご飯 鶏のみぞれ煮 人参しりしり アスパラサラダ	ご飯 さばの味噌煮 じゃが芋金平 冷奴	ご飯 たらのもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 鶏肉の味噌炒め 水菜さつと煮 マカロニサラダ	ご飯 豚のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー 大根サラダ
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 里芋とエビ団子煮 味噌汁（玉ねぎ） 小付け（桜漬）	ご飯 ぜんまいの炒め煮 味噌汁（えのき） ふりかけ（のりたまごCa）	ご飯 五目豆 味噌汁（小松菜） 小付け（桜漬）	パン（小倉ねじりん棒） マカロニケチャップ コンソメスープ（コーン） 牛乳	ご飯 ひじき煮 味噌汁（じゃが芋） ふりかけ（たらこCa）	雑炊（きのこ） ツナじゃが 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 厚焼き卵 味噌汁（法蓮草） ふりかけ（のりかつおCa）
昼食	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ 冬瓜の煮物 小松菜の辛子酢和え 味噌汁（なめこ）	ご飯 ホキのホイル焼き 南瓜そぼろあんかけ アスパラのピリ辛和え すまし汁（鮎）	ご飯 豚肉カレー炒め スナックエンドウ煮 春雨の中華風和え すまし汁（ごぼう）	ご飯 魚の塩野菜あんかけ なすの煮浸し さつま芋サラダ 味噌汁（もやし）	ご飯 味噌かつ 切干大根煮 漬物風サラダ すまし汁（玉ねぎ）	ご飯 赤魚の香味だれ 茄子煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁（あさり）	たぬきうどん 水餃子 菜の花のお浸し 杏仁豆腐
15時	白い風船	ロールケーキ	たい焼き	ココアムース	桃香	マドレーヌ	雪の焼
夕食	ご飯 麻婆豆腐 こんにゃくの炒り煮 長芋ナムル	ご飯 鶏肉の竜田焼き 白はんぺん煮 トマト塩昆布和え	ご飯 あじの梅焼き 厚揚げ味噌煮 法蓮草のしそマヨ和え	ご飯 肉団子の照焼き風 白菜とエビ煮 グリーンサラダ	ご飯 さばの香り焼き 小松菜の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしあんかけ 水菜サラダ	ご飯 味噌マヨチキン 煮なます アスパラの胡麻ドレ和え
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁（法蓮草） 小付け（たくあん）	ご飯 高野豆腐煮 味噌汁（キャベツ） ふりかけ（さけCa）	ご飯 干しシイタケ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁（もやし） 小付け（梅びしお）	パン（バタースティック） ベーコンソテー コンソメスープ（きのこ） 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁（キャベツ） ふりかけ（のりたまごCa）	雑炊（カニカマ） なめこ豆腐 ジュース（サトウ&アスパ） 小付け（かつば漬）	ご飯 大豆煮 味噌汁（法蓮草） ふりかけ（たらこCa）
昼食	ご飯 魚の甘酢漬け ピーマンごま油炒め もやしゆかり和え 味噌汁（白菜）	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトフライ トマトと大葉の和え物 コンソメスープ	ご飯 鶏肉の粕漬け焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁（とろろ昆布）	ご飯 鶏肉の角煮風 茄子のひじき煮 冷奴 味噌汁（大根）	菜めしご飯 かき揚げ 炊き合わせ モロヘイヤのお浸し 茶わん蒸し フルーツ	ご飯 あじの味噌あんかけ もやしにら炒め 法蓮草の磯和え すまし汁（鮎）	ご飯 鶏肉から揚げ 里芋の煮物 スライスサラダ 味噌汁（えのき）
15時	黒糖まんじゅう	もちゼリー	乳菓まんじゅう	オレンジゼリー	いちごショートケーキ	ドーナツ	水ようかん
夕食	ご飯 小松菜と豚肉のオニオン炒め かんぴょう煮 エビサラダ	ご飯 和風卵焼き こんにゃく炒り煮 スライスサラダ	ご飯 鶏肉の甘酢焼き エビ焼売 春菊のお浸し	ご飯 さばの幽庵焼き 菜の花のソテー ハンバーグサラダ	ご飯 青椒肉絲風 チンゲン菜の中華煮 カリフラワーの和え物	ご飯 豚肉のケチャップ煮込み れんこんの金平 白菜サラダ	ご飯 たらの蒲焼き 菜の花の煮物 トマトのおろし和え
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	ご飯 白菜フレック煮 味噌汁（もやし） 小付け（桜漬）	ご飯 糸昆布煮 味噌汁（南瓜） 小付け（かつば漬）	ご飯 角煮の炒り煮 味噌汁（法蓮草） ふりかけ（のりかつおCa）	パン（バターロール） スクランブルエッグ コンソメスープ（レタス） 牛乳	ご飯 ピーマンと半平の甘酢炒め 味噌汁（えのき） ふりかけ（のりたまごCa）	雑炊（梅塩昆布） かに豆腐 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 えび団子煮 味噌汁（なす） ふりかけ（のりたまごCa）
昼食	ご飯 魚の生姜煮 春雨のソテー いんげんのピーナツ和え 味噌汁（ごぼう）	ご飯 白身魚のフライ 青梗菜の塩炒め ワカメの酢の物 味噌汁（玉ねぎ）	肉うどん ひじき煮 菜の花のゆず和え フルーツ	ご飯 あじ大根 鶏そぼろ金平 加納かつおかり和え 味噌汁（小松菜）	ご飯 鶏肉のちろみ焼き チャブチエ風炒め 冷奴 すまし汁（えのき）	ご飯 麻婆炒め 春巻 キャベツの酢の物 味噌汁（わかめ）	ご飯 鯖の胡麻照り焼き 鮎と野菜の炒り卵 海藻サラダ 味噌汁（切干）
15時	瀬戸の汐揚	ホットケーキ	パウムクーヘン	ととやきチョコ	いちごゼリー	白こしあん饅頭	プリン
夕食	ご飯 鶏肉のオニオンソース エビキャベツ炒め おからサラダ	ご飯 オムレツミートソースかけ カレーマカロニ煮 エンドウのサラダ	ご飯 タンドリーチキン ポテトソテー ツナときのごサラダ	ご飯 豚しゃぶ 揚げなすの煮浸し キャベツの和え物	ご飯 白身魚のピカタ 南瓜グラッセ きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 さばの煮つけ いんげん生姜炒め トマトナムル	ご飯 鶏肉のしぐれ煮 がんもど法蓮草の煮物 白菜の柚香和え
朝食	ご飯 Mixベジ入り炒り卵 味噌汁（切干） ふりかけ（さけCa）	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold; margin-right: 10px;">「食育月間」</div> <div> <p>なぜ6月が食育月間なの？</p> <p>食育基本法が平成17年6月に成立したことや学校生活や社会生活等が少し落ち着き、国をあげて取り組みやすい時期である6月を食育月間と決めました。</p> <p>なぜ毎月19日が食育の日なの？</p> <p>「19日」が食育の日になったのは、食育の「育（いく）」が「19」を連想させること</p> <p>「食（しょく）」が「しよ→初→1、く→9」が「19」を連想させること</p> <p>第1回目の食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことに由来します。</p> </div> </div>					
昼食	カレーライス カニクリームコロッケ 和風サラダ フルーツカクテル						
15時	抹茶まんじゅう						
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ ワインナー炒め 山菜おろし和え						

1 みんなで楽しく食べよう

2 朝ごはんを食べてよう

3 パラソルよく使おう

4 水が足りないやせすぎない

5 よく飲んで食べよう

6 手を洗おう

7 炭酸を飲まない

8 食べ残しをなくそう

9 産物を大切にしよう