

6月 予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	中華丼 チンゲン菜のスープ もも缶	花せんべい お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油、無塩バター	牛乳、豚肉、卵、調製豆乳、ベーコン、いか、脱脂粉乳、かまぼこ、ヨーグルト、凍り豆腐	もも缶、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、しいたけ、黒きくらげ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	16	火	ごはん オレンジ 鮭の西京焼き かぼちゃのごま和え すまし汁（厚揚げ）	りんごジャムサンド 豆乳	米、小麦粉、ゆで中華めん、長芋、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、鮭、生揚げ、調製豆乳、豚肉、蒸し大豆、卵、米みそ、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、小松菜、いんげん、えのきたけ、葉ねぎ	お好み焼き 牛乳
2	火	ごはん 豚肉のねぎ焼き きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁（あさり）	クラッカー 豆乳	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、蒸し大豆、しらす干し、米みそ、チーズ、あさり	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、葉ねぎ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	17	水	麦ごはん シューマイの甘酢あんかけ ハリハリサラダ きのこスープ	はっぱなせんべい お茶	米、油、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、ベーコン、ホイップクリーム	パイン缶、にんじん、たまねぎ、小松菜、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、切干大根、しめじ、いんげん	プリン お茶
3	水	麦ごはん 肉じゃが キャベツの磯和え バナナ	ハッピーターン お茶	じゃがいも、米、米粉、しらたき、砂糖、ホットケーキ粉、押麦、油、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、調製豆乳、蒸し大豆、焼きのり	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜、グリーンピース	豆腐のパンケーキ 牛乳	18	木	肉わかめうどん 小松菜のゆかり和え バナナ	きなこせんべい お茶	干しうどん、ホットケーキ粉、黒砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳、カットわかめ	バナナ、にんじん、小松菜、キャベツ、ねぎ	黒糖蒸しパン 牛乳
4	木	ごはん さばの塩焼き いんげんと鶏ささ身の和え物 みそ汁（かまぼこ）	星っこ お茶	米、小麦粉、砂糖、ラード、無塩バター	牛乳、さば、鶏ささ身、蒸し大豆、かまぼこ、米みそ、脱脂粉乳、ヨーグルト、カットわかめ	いんげん、にんじん、たまねぎ	黒ごまボール 牛乳	19	金	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 白和え（枝豆） みそ汁（ほうれん草）	豆乳ラスク 豆乳	米、小麦粉、砂糖、しらたき、ごま、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、おから、卵、脱脂粉乳、米みそ、ヨーグルト	枝豆、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、大根、干しぶどう	おからとレーズンのクッキー 牛乳
5	金	焼き鳥丼 みそ汁（里芋） パイン缶	ミレービスケット 豆乳	米、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、米みそ、焼きのり	パイン缶、たまねぎ、みかん缶、バナナ、にんじん、もも缶、切干大根、いんげん、葉ねぎ	フルーツポンチ 牛乳	20	土	焼きそば わかめスープ パイン缶	ぼたぼた焼き お茶	焼きそばめん	豚肉、カットわかめ	りんごジュース、バナナ、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん	バナナ シガーフライ りんごジュース
6	土	しょうゆラーメン キャベツの香り漬け バナナ	ばりんこ お茶	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、ツナ缶	オレンジジュース、バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、レモン果汁	バニラクリームサンド アスパラガス オレンジジュース	22	月	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんのおかか和え 大根のみそ汁	カルテツウエハース 豆乳	米、砂糖	牛乳、赤魚、ツナ缶、米みそ、油揚げ、かつお節	いんげん、みかん缶、にんじん、たまねぎ、大根、パイン缶、葉ねぎ	フルーツゼリー カルテツウエハース 牛乳
8	月	麦ごはん ちくわのツナマヨ焼き 梅サラダ みそ汁（小松菜）	パイン缶 プチスティック 豆乳	米、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、ちくわ、ツナ缶、蒸し大豆、ベーコン、こしあん、米みそ、ヨーグルト	パイン缶、たまねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、切干大根、梅干し	あんこパイ 牛乳	23	火	ごはん もも缶 鶏の照り焼き キャロットサラダ みそ汁（なす）	ミニハート お茶	米、食パン、小麦粉、グラニュー糖、オリーブ油、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、米みそ、油揚げ、ごま	もも缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、なす、フロッコリー、コーン缶、干しぶどう	メロンパントースト 牛乳
9	火	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え コーンサラダ たまねぎとセロリのスープ	二色せんべい お茶	米、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、セロリ、コーン缶	オレンジムース お茶	24	水	カラフル納豆丼 みそ汁（ちくわ） バナナ	ミニのりすけ お茶	米、マカロニ、砂糖	牛乳、挽きわり納豆、蒸し大豆、ちくわ、きな粉、米みそ、カットわかめ、焼きのり	バナナ、オクラ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	マカロニあべかわ 牛乳
10	水	ロールパン さわらのムニエル 枝豆サラダ 豆乳スープ	もも缶 小丸ちゃん お茶	ロールパン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、オートミール、無塩バター	牛乳、調製豆乳、さわら、ベーコン、卵、脱脂粉乳、ヨーグルト、ウインナー	もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、枝豆、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、レモン果汁	セサミクッキー 牛乳	25	木	ごはん チーズ 豚肉のケチャップ焼き 春雨炒め 中華スープ（きくらげ）	英字ビスケット 豆乳	米、焼豆、はるさめ、グラニュー糖、ごま油、無塩バター	牛乳、豚肉、チーズ	白菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、黒きくらげ	麩のココアラスク 牛乳
11	木	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ（ニラ） たまごスープ	ーロゼリー いちごウエハース 豆乳	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、とろけるチーズ、蒸し大豆、しらす干し、ヨーグルト、米みそ、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、小松菜、キャベツ、にら、葉ねぎ	じゃこせんべい 牛乳	26	金	麦ごはん パイン缶 あじの香味焼き キャベツとピーマンの塩昆布和え みそ汁（オクラ）	クラッカー お茶	米、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、あじ、ツナ缶、調製豆乳、蒸し大豆、卵、ヨーグルト、米みそ、脱脂粉乳、塩こんぶ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、ピーマン、バナナ、葉ねぎ	バナナケーキ 牛乳
12	金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き おくらのお浸し 麩のすまし汁	バナナ 豆花クッキー お茶	米、白玉粉、三温糖、油、焼麩、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、きな粉、米みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、オクラ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	きなこパン 牛乳	27	土	和風スバゲティ 野菜スープ（かぼちゃ） ーロゼリー	ハッピーターン お茶	スバゲティ、ごま油	ツナ油漬缶	たまねぎ、チンゲン菜、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース	
13	土	チャーハン 豆腐スープ（わかめ） パイン缶	源氏パイ お茶	米、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン	グレーゼリー ハッピーターン お茶	29	月	ごはん バナナ チキンのチーズ焼き ハムサラダ（和ドレ） オニオンスープ	カルテツサブレ お茶	米、和風ドレッシング	鶏もも肉、牛乳、ハム、とろけるチーズ、ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり	あじさいゼリー お茶
15	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ みそ汁（ごぼう）	もも缶 ばりんこ お茶	米、コーンフレーク、油、砂糖、ごま、無塩バター	牛乳、豚肉、蒸し大豆、米みそ、ひじき、カットわかめ	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう	マシュマロフレーク 牛乳	30	火	ごはん パイン缶 白身魚のカレーしょうゆ焼き ごまサラダ みそ汁（じゃが芋）	ホームパイ 豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、メルルーサ、ヨーグルト、卵、ちくわ、米みそ	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、ごぼう、ブルーベリージャム、葉ねぎ	ヨーグルトクラフティー 牛乳

● 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

例えば

- ①唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する
- ②神経の伝達を助ける
- ③筋肉を収縮する
- ④心臓の鼓動を一定に保つ
- ⑤止血する

など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

● 料理の配膳

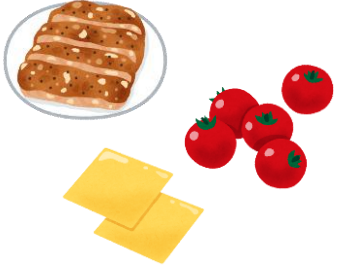
料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけてほしいものです。左手で茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



●○ チキンのチーズ焼き ○●

【材料】大人5人分
 鶏もも肉 450g
 食塩 少々
 トマト 90g
 とろけるチーズ 60g

【作り方】
 ①鶏もも肉は食べやすい大きさにカットし、食塩で下味をつける
 ②天板に①を並べオーブンで下焼きをする
 ③②にざく切りに切ったトマト、とろけるチーズをのせ再度焼く（トマトやとろけるチーズに焼き色がついたら完成）
 ※焦げやすいので注意



簡単でおいしく、子ども達も喜ぶメニューのひとつ。
 夏野菜のナスやズッキーニ、パプリカなども一緒に焼いて、彩りや栄養をプラスするのも良いと思います！