

6月

予定献立表

	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・揚げ) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・深葱) 切干し大根の炒め煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物(めんたいこ) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・椎茸) 白菜のさっと煮 いんげんの粒胡麻和え 梅干し カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆苗・えのき) 里芋のそぼろ煮 納豆 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(玉葱・油揚げ) 大豆の五目煮 れんこん梅肉和え お漬物(奈良漬) 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 ゆで卵 牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 海老団子のスープ フルーツ(びわ)	御飯140g 金目鯛の煮付け ピーマン炒め 清し汁(豆腐・三つ葉) 黒蜜バナナ羹	御飯140g 焼き肉炒め 卵の茶巾包み 清し汁(はんぺん) アロエヨーグルトムース	御飯70g ちゃんぽん 餃子 ジョア(ピーチ)	御飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き 焼き茄子のお浸し(梅風味) 冬瓜とハムのスープ 抹茶ムース	御飯140g 青魚の照り焼き さつま芋の含め煮 なめこ味噌汁 白桃のジュレ	御飯140g 豚肉の塩だれ炒め キャベツとちくわの和え物 味噌汁(麩・椎茸) ぶどうゼリー
夕食	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 花笠のあんかけ もずくの清し汁 お漬物(野沢菜漬)	麦ご飯140g 豚肉とキノコのオムレツ炒め(V) くらげの中華酢の物 味噌汁(白菜・麩) お漬物(しば漬)	赤飯 魚の香味焼き 牛蒡サラダ 味噌汁(わかめ・麩) お漬物(つぼ漬)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き なます和え 清し汁(オクラ・錦糸卵) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁(小松菜・人参) お漬物(味づくし)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 みょうがとわかめの酢の物 清し汁(花麩) お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯140g 西京焼き マカロニサラダ とろろ昆布汁 沢庵
成分	エネルギー 1331 水分 916.9 たんぱく質 57.5 食塩相当量 7.4	1405 933.5 57.0 7.5	1384 775.7 61.6 7.6	1567 1060.8 61.3 7.0	1464 960.0 69.2 7.3	1450 936.8 55.5 6.7	1572 805.7 65.4 7.3

○食中毒にご注意ください！○…湿気が多い時期に入り、家庭においても食中毒の予防が大切です！

①付けない！(清潔)

基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。

②増やさない！(冷却)

冷蔵庫で保存しなければならない食品を買った場合は、寄り道せず、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける！(加熱)

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。しかしながら、「加熱したから大丈夫」という過信は禁物です。

食中毒予防の3原則





予定献立表



	6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・人参) ごぼうのやわらか煮 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・舞茸) 芽ひじきの煮物 白花豆 お漬物 (青かっぱ漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ きのこサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) つわの炒め煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・えのき) キャベツの旨煮 卵焼き お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (人参・油揚げ) 切り昆布の煮付け 切干し大根の胡麻和え (V) 漬物 (胡瓜の浅漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ アメリカンチェリー 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の磯辺焼き 長芋の梅なめ茸和え 味噌汁わかめ・しめじ コーヒーゼリー	御飯140g 海老団子のチリソース炒め 蓮根の辛子和え 清し汁 (蒲鉾) チョコムース	御飯140g 青魚の胡麻焼き 春菊のピーナツ和え 清し汁 (麩・三つ葉) ピーチムース	☆紫陽花御膳☆ 梅とひじきの混ぜ込みご飯 牛肉の二色巻き 夏野菜の天ぷら盛り (抹茶塩) 新生姜と胡瓜の甘酢和え 赤だし味噌汁 あじさい羹 	御飯140g 豚の香味焼き にがうりのツナ炒め 清し汁 (湯葉・かいわれ) リンゴのコンポート	御飯140g 鶏肉のさっぱり煮 サーモンのフレンチサラダ 柚子風味清し汁 カスタードプリン	御飯140g 焼き鮭 (大根おろし) ささみの梅風味和え カニ風味スープ 抹茶ようかん
夕食	麦ご飯140g 蒸し鶏の香味ソースがけ 白菜のカニ風味サラダ かき玉汁 お漬物 (野沢菜漬け) いちごのロールケーキ	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き じゃが芋のカレー炒め コーンスープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 茶そば汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚のムニエル 大根のゆかり和え 味噌汁 (舞茸・青梗菜) 漬物 (白菜漬)	麦ご飯140g 白身魚のレモンパッパ-焼き スパゲッティサラダ つみれ汁 沢庵漬	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 春雨サラダ わかめスープ お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ がんもの煮物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 味づくし
成分	エネルギー 1459 水分 922.0 たんぱく質 64.7 食塩相当量 7.3	1571 940.8 55.7 7.6	1475 798.2 67.3 8.2	1631 1051.5 59.7 9.3	1515 974.8 66.1 6.8	1574 870.8 62.1 7.8	1332 877.1 71.3 7.1

★名前は冬でも夏の野菜？

冬瓜は、7~9月の夏期に収穫される夏野菜ですが、なぜ「冬瓜」と冬の字がついているのでしょうか。熟すと皮がかたくなり冬まで保存がきくことからだと言われています。

また、熱を収めることからのぼせを抑え、発熱・糖尿病などからくる喉の乾き、水太りのむくみ改善などに効くと言われ、夏バテ改善や肥満、高血圧、糖尿病予防に効果があると言われています。



6月



予定献立表



	6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・茄子) こんにゃくの炒め煮 鰯の香梅煮 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・もやし) ゆで干し大根の炒め煮 もずく お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ チーズオムレツ 春雨サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・焼き麩) 白菜の旨煮 めかぶ たくあん 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 切り昆布の煮付け くるみ小女子 お漬物 (茄子の浅漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・大根) 里芋のそぼろ煮 山芋とろろ お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ じゃが芋とパスタの洋風煮 デラウエア 牛乳
昼食	御飯140g ハンバーグ 卵サラダ ほうれん草スープ にんじんゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き ひじきと枝豆の和え 清し汁 (錦糸卵) 黒ごまプリン	御飯140g 白身魚めんたい焼き 茄子の揚げだし 梅そうめん汁 フルーツ (びわ)	御飯140g うなぎのかば焼き 長芋とオクラの柚子味噌和え つみれ汁 ぶどうゼリー	御飯140g 海鮮と野菜の炒め物 ひじきの和風マリネ 梅そうめん汁 いちごムース	御飯140g 塩麴蒸し 白菜のサラダ 味噌汁 (牛蒡・揚げ) パインゼリー	御飯140g 魚の煮付け みょうがとオクラの酢の物 清し汁 (春雨・かにかま) あじさいゼリー
夕食	麦ご飯140g 青魚の甘酢あんかけ アスパラと海老のサラダ 豆腐の清し汁 お漬物 (高菜漬け) 焼きドーナツ (豆乳)	麦ご飯140g 青魚の甘酒煮 南瓜サラダ 味噌汁 (麩・豆苗) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g チキンソテー〜トマトソース きのことパスタのマリネ グリーンポタージュ ミニカップデザート いちご	ちまき がんと里芋の煮物 小松菜とパスタの炒め物 赤だし味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 三色野菜の和え物 味噌汁 (舞茸・玉葱) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの 焼き茄子のマリネ 海老団子スープ お漬物 (味づくし) 白花豆
成分	エネルギー 1586 水分 1007.4 たんぱく質 59.8 食塩相当量 8.2	1515 902.4 57.1 8.1	1697 842.3 63.9 7.3	1314 888.3 55.7 7.8	1560 958.8 54.2 8.4	1346 1018.6 62.1 7.4	1549 903.0 55.5 6.0

●鉄分を摂りましょう!! ~鉄の働きと多く含む食材~



働き①: 酸素を全身に届ける!

鉄の主なはたらきは、全身に酸素を運搬すること。鉄が不足すると、全身に酸素が行き渡らず、疲労感や息切れ、記憶力や学習能力の低下等が現れます。

働き②: 免疫機能にかかわる!

鉄には、口の中の粘膜などの免疫機能を高める効果もあります。口内炎の予防や治療には、鉄分の補給が有効とされています。

多く含まれる食材

豚・鳥・牛など肉類のレバー、シジミ・アサリなどの貝類やイワシ、煮干し、青魚、ひじき、青のり、パセリ、ほうれん草、海藻類、大豆





予定献立表



	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (巻き麩・もやし) キャベツのさっと煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・しめじ) ゆで干し大根の炒め煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・揚げ) 芽ひじきの煮物 れんこん梅肉和え お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・玉葱) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (明太子) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・しいたけ) 里芋の旨煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (胡瓜の床漬け) カルシウム牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 アメリカンチェリー 牛乳
昼食	おにぎり (菜めし) 70g 天ざるそば 冬瓜の煮物 たくあん漬け 抹茶ババロア	御飯140g 海老団子のチリソース炒め 餃子 中華スープ 牛乳寒天 (フルーツ)	御飯140g 青魚の胡麻焼き じゃが芋のカレー炒め なめこの清し汁 白桃のジュレ	空豆と海老のピラフ マカロニサラダ 冬瓜とハムのスープ マヨ-プリン	御飯140g 銀鱈の西京焼き 花笠あんかけ 清し汁 (花麩・水菜) 水ようかん	御飯140g そぼろピビンバ丼 キャベツとちくわの和え物 わかめスープ ジョア (ブルーベリー)	御飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き ニガウリの炒め物 清し汁 (冬瓜) ソーサーゼリー
夕食	麦ご飯140g 鮭のムニエル 南瓜サラダ コーンポタージュ ミカップデザート	麦ご飯140g 鶏のから揚げ 春雨サラダ~梅風味~ 味噌汁 (揚げ・豆腐) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 牛肉の味噌焼き がんもと落の煮物 もずくスープ たくあん	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ 里芋のゆず煮 豚汁 お漬物 (しば漬け) わらびもち	麦ご飯140g 酢鶏 ツルムネとトマトの和え物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ブロッコリーのサラダ かき玉汁 お漬物 (奈良漬け)	梅しらすごはん 白身魚のめんたい焼き 穂先筍の肉味噌かけ 清し汁 (はんぺん・かいわれ) お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1509 水分 984.0 たんぱく質 59.2 食塩相当量 6.7	1660 969.5 54.9 8.2	1330 787.9 61.7 7.4	1528 1075.8 54.6 8.2	1449 945.8 57.4 8.2	1528 1038.1 70.5 7.9	1228 809.9 62.4 8.3

★ゴーヤは栄養満点!!★

ゴーヤは、日本中で夏が最も長い沖縄では「夏野菜の王様」と呼ばれ、夏バテの特効薬だと言われるほど、栄養が豊富に含まれています。中でも、ビタミンCは野菜の中では群を抜いて多いことで知られています。ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かせないビタミンで、紫外線のダメージを受けやすい夏場の時期には、肌にとってはうれしい栄養素です。その他にも、カロテン、ビタミンB1、カリウムも含まれています。

また、あのゴーヤの独特の苦味成分は「モモルデシン」と呼ばれ、胃壁を刺激し、消化液の分泌を促して消化を助け、食欲を増進させます。



6月→7月



予定献立表



	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 納豆 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・豆苗) 金平ごぼう だしまき卵焼き お漬物(しそ昆布) 牛乳	パン きのこスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 切り昆布の煮付け きびなごの甘酢漬け お漬物(胡瓜の床漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・玉葱) キャベツの酢煮 めかぶ 明太子 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(人参・巻き麩) 大豆の五目煮 くるみ小女子 お漬物(野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ミートボールのトマト煮 洋梨 牛乳
昼食	御飯140g ポークカレー(福神漬け) サラスパサラダ ワントンスープ ヨーグルトムース	御飯140g 白身魚のウニ焼き 五目三角野菜煮 とろろ昆布汁 ピーチムス	御飯140g 焼き肉炒め ブロッコリーの塩昆布和え つみれ汁 ゴールデンパイ	御飯140g 白身魚のバジル焼き きのここと海老のレモンクリーム和え コーンスープ チョコムース	御飯140g 鶏肉の酒蒸し じゃが芋のカレー炒め 清し汁(蒲鉾・三つ葉) バニラババロア	御飯140g 青魚の照り焼き 小松菜の胡麻しゃぶサラダ ビーフンスープ ベリームース	御飯140g 牛丼 マカロニサラダ 清し汁(オクラ・みょうが) スイカゼリー
夕食	麦ご飯140g 魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁(茄子・揚げ) お漬物(野沢菜漬け)	麦ご飯140g 棒々鶏 冬瓜の帆立あんかけ わかめスープ お漬物(青かっぱ漬け)	麦ご飯140g がんもとうずらの煮物 法蓮草のおかか和え 味噌汁(えのき・深葱) たくあん	麦ご飯140g 鶏むね肉のしそ味噌焼き なます和え もずくの清まし お漬物(高菜漬け) 田舎饅頭	赤飯 西京焼き 胡瓜と長芋のさっぱり和え オクラの梅風味汁 お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 豚肉のネギ塩炒め ツルムラサキの梅なめ茸和え 清し汁(海老団子) お漬物(味づくし)	麦ご飯140g 厚揚げの甘酢炒め もやしとピーマンの辛子和え 水餃子スープ お漬物(青かっぱ漬)
成分	エネルギー 1641 水分 998.5 たんぱく質 71.2 食塩相当量 8.1	1411 1008.4 71.4 7.9	1405 900.4 57.5 8.0	1536 874.2 59.8 7.5	1422 882.9 63.8 7.4	1698 896.9 69.7 7.0	1506 891.7 48.5 7.4

オクラの特徴である、あのネバネバとした”ぬめり”は、食物繊維の仲間である「ペクチン」と、たんぱく質の仲間である「ムチン」という栄養成分です。ペクチンは、腸の働きを整え、便秘の解消や糖尿病を、予防する効果があります。一方、ムチンは胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化、吸収を助ける効果があります。

オクラにはこの他、免疫力を高めるβカロテン(ビタミンA)、全身の組織を丈夫にする働きがあるビタミンC、高血圧改善に役立つカリウム、骨を作る栄養素であるカルシウム等、多くの栄養素が含まれています！

