

# 6月



# 予定献立表



	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (深葱・揚げ) 金平ごぼう ピリ辛こんにゃく お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・大根) 蓮根と昆布の煮物 くるみ小女子 お漬物 (海苔の佃煮) カルシウム牛乳	パン コーンスープ スパニッシュオムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 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 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 大豆の五目煮 納豆 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 れんこん梅肉和え お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン コーンポタージュ 南瓜の洋風煮 ゆで卵 牛乳
<b>昼食</b>	御飯 白身魚の煮付け ほうれん草の梅こぼ茶和え 清し汁 (豆腐・三つ葉) びわ	御飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 梅そうめん汁 お漬物 (つぼ漬)	御飯 塩麴蒸し 茄子の揚げだし 花豆腐の清し汁 ソフール (いちご)	菜めしおにぎり ちゃんぽん 小籠包 ショア(マカット)	御飯 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 青魚の照り焼き キャベツとちくわの和え物 なめこ味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬)	御飯 豚肉の塩だれ炒め さつま芋の含め煮 味噌汁 (麩・椎茸) メロンゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつま芋と豆のサラダ もずくの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 南瓜コロッケ マカロニサラダ 春雨の加スープ パンケーキ	麦ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 胡瓜のゆかり和え オクラの味噌汁 お漬物 (高菜漬)	赤飯 青魚のマスタード焼き なます和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 鮭の和風あんかけ 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 すき焼き風煮物 みょうがとわかめの酢の物 清し汁 (花麩) 白桃のジュレ	麦ご飯 西京焼き マカロニサラダ とろろ昆布汁 沢庵
<b>成分</b>	エネルギー 1328 水分 980.0 たんぱく質 51.7 食塩相当量 6.9	エネルギー 1649 水分 840.5 たんぱく質 52.0 食塩相当量 6.0	エネルギー 1517 水分 947.5 たんぱく質 61.2 食塩相当量 7.0	エネルギー 1409 水分 927.0 たんぱく質 62.8 食塩相当量 6.8	エネルギー 1466 水分 940.1 たんぱく質 69.0 食塩相当量 7.0	エネルギー 1383 水分 970.4 たんぱく質 54.9 食塩相当量 6.5	エネルギー 1753 水分 877.9 たんぱく質 65.7 食塩相当量 7.1

**○食中毒にご注意ください！○…湿気の多い時期に入り、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**



6月



# 予定献立表



	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (茄子・人参) 金平ごぼう わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・大根) ひじきの煮物 ほうれん草の白和え お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) つわの炒め煮 さつまいもの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 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) 牛乳	麦ご飯 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 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 白身魚の磯辺焼き オクラの梅なめ茸和え 貝の味噌汁 お漬物 (野沢菜漬け)	御飯 海老のチリソース炒め 蓮根の辛子和え 清し汁 (蒲鉾) チョコムース	御飯 ホッケの干物 ささみの梅風味和え 清し汁 (麩・三つ葉) カスタードプリン	御飯 うなぎのかば焼き 新じゃがと豆苗のナムル もずくの清まし汁 黒ごま水ようかん	御飯 豚の香味焼き スパゲッティサラダ とろろ昆布汁 リンゴのコンポート	御飯 鶏肉のマルト・焼き サモンのソテー 柚子風味清し汁 抹茶ようかん	<b>◆郷土料理・セレクト食◆</b> A: 盛岡冷麺 B: 盛岡じゃじゃ麺 茄子の揚げだし カニ風味スープ いちごムース
夕食	麦ご飯 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 コーヒーゼリー	麦ご飯 魚のハニーバルサミコ焼き じゃが芋のカレー炒め コーンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 ゆで豚の胡麻たれかけ 里芋のゆず煮 茶そば汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 焼き肉炒め 大根のゆかり和え ビーフンスープ お漬物 (つぼ漬け) 利休饅頭	麦ご飯 白身魚のレモンパッパ・焼き にがうりのツナ炒め つみれ汁 沢庵漬け	麦ご飯 鯖の味噌煮 春雨サラダ わかめスープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 青魚の胡麻焼き えびの酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 味づくし
成分	エネルギー 1270 水分 912.1 たんぱく質 62.4 食塩相当量 7.4	1268 944.4 52.8 6.4	1375 864.9 70.8 7.1	1532 909.4 56.6 7.1	1548 975.4 65.9 7.0	1526 816.7 58.7 7.2	1610 969.0 62.3 8.3

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！



# 6月



# 予定献立表



	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁(わかめ・茄子) 鶏肉と蓮根の煮物 ゆず大根の甘酢和え のりの佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁(青梗菜・もやし) 切干し大根煮 たけのこの土佐煮 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 牛乳	麦ご飯 味噌汁(京菜・焼き麩) 白菜の旨煮 ホタテの甘煮 たくあん 牛乳	麦ご飯 味噌汁(水菜・舞茸) こんにゃくの炒め煮 白花豆 お漬物(つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(豆腐・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	パン コンソメスープ じゃが芋とパプリカの洋風煮 ぶどう 牛乳
<b>昼食</b>	御飯 ビーフバーグ シーザーサラダ ほうれん草スープ にんじんゼリー	御飯 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 白身魚めんたい焼き アスパラと海老のサラダ 梅そうめん汁 お漬物(桜大根)	🌸紫陽花御膳🌸 穴子の炊き込みご飯 あんぺいの柚子風味あんかけ 茄子とよもぎ麩の田楽 新生姜と胡瓜の甘酢和え わかめの清し汁 和菓子(紫陽花)	御飯 豚肉と枝豆の高菜炒め 長芋とオクラのおかか和え つみれ汁 ぶどうゼリー	御飯 海鮮と野菜の炒め物 もやしとピーマンの辛子和え 梅そうめん汁 お漬物(奈良漬)	御飯 魚の煮付け みょうがと胡瓜の酢の物 清し汁(春雨・かにかま) 水ようかん
<b>夕食</b>	麦ご飯 青魚の甘酢あんかけ 春菊のピーナツ和え 豆腐の清し汁 お漬物(高菜漬) レモンポスタード 列ト	麦ご飯 塩麴蒸し レーズン入り南瓜サラダ 味噌汁(麩・豆苗) お漬物(しそ昆布)	麦ご飯 鶏のトマトソースがけ コールスローサラダ グリーンポタージュ りんごのケーキ	麦ご飯 豚肉と里芋の煮物 小松菜とコーンの炒め物 赤だし味噌汁 お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯 銀鱈みりん さつま芋の和風サラダ 清し汁(蒲鉾) お漬物(明太子)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(麩・玉葱) 白桃羹	麦ご飯 青梗菜と豚肉の炒めもの 焼き茄子のマリネ ワンタンスープ お漬物(味づくし)
<b>成分</b>	エネルギー 1531 水分 938.3 たんぱく質 54.3 食塩相当量 8.2	1405 906.4 53.6 6.8	1749 772.7 64.0 7.5	1477 946.0 51.6 7.4	1415 881.9 56.8 5.8	1591 967.0 53.7 6.6	1480 919.7 50.5 5.8

## ●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19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・もやし) 金平ごぼう 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・しめじ) ひじきの煮物 さつまいもの甘露煮 お漬物 (しそ昆布) 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 味噌汁 (茄子・揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 大豆の五目煮 きのこ小松菜の胡麻和え お漬物 (明太子) 牛乳	麦ご飯 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) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 フルーツ(洋梨) 牛乳
<b>昼食</b>	おにぎり (菜めし) 冷やしうどん 冬瓜の煮物 壺漬け 白桃のジュレ	御飯 海老団子のチリソース炒め 餃子 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 青魚の胡麻焼き じゃが芋のカレー炒め なめこの清し汁 ヨーグルトムース	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 マゴ-プリン	御飯 西京焼き 花笠あんかけ とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け)	そばろビビンバ丼 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 鶏肉のもろみチーズ焼き ビーフン炒め 清し汁 (冬瓜) ソーサーゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯 白身魚の和風ムニエル 南瓜サラダ コーンポタージュ ムースエクレア	麦ご飯 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 牛肉の味噌焼き がんもと蒟の煮物 もずくスープ たくあん	麦ご飯 白身魚の塩麴焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (しば漬け) 薄皮まんじゅう	麦ご飯 酢鶏 アスパラとトマトの和え物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) くずもち(抹茶・小豆)	麦ご飯 青魚の照り焼き 和風ポテトサラダ 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 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (味づくし)
<b>成分</b>	エネルギー 1447 水分 1028.2 たんぱく質 55.5 食塩相当量 6.7	1598 1001.9 56.6 6.4	1406 795.9 60.3 7.2	1396 1037.5 61.2 6.6	1369 954.1 57.3 6.6	1630 1064.3 70.7 7.6	1238 798.4 58.3 8.3

## 夏の野菜は体を冷やす？

夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子は特にその作用が強く認められます。『昔から高血圧やのぼせ症に茄子を食べるといい』と言われたのはこのためです。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。逆に妊婦などは、食べすぎると体が冷える弊害となりますので、量をひかえたほうがいいでしょう。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの真意も、ここにあるといわれています！その他、胡瓜やみょうが、冬瓜にも同じような作用があります。



6月→7月



# 予定献立表



	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	7月1日 (土)	7月2日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 鶏肉と蓮根の煮物 納豆 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・水菜) 竹輪と昆布の煮物 卵焼き お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン きのこスープ オムレツ 彩りコーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (胡瓜の床漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・水菜) 南瓜のそぼろ煮 帆立の甘辛煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 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
<b>昼食</b>	ポークカレー (らっきょう) スパゲティーサラダ ワントンスープ はちみつゼリー	御飯 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 焼き肉炒め ブロッコリーの塩昆布和え つみれ汁 フルーツ (バナナ)	御飯 白身魚のバジル焼き きのここと海老のクリーム和え コーンスープ チョコムス	◆郷土料理◆ 御飯 140g 魚の塩麹蒸し 白菜のサラダ 味噌汁 (牛蒡・揚げ) 水無月 (京都府)	御飯 青魚の照り焼き 小松菜の明太サラダ ビーフンスープ ヨーグルトゼリー	牛丼 マカロニサラダ 清し汁 (オクラ・みょうが) 日向夏ゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯 鮭の焼き浸し 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (麩・揚げ) お漬物 (野沢菜漬け) しっとり饅頭	麦ご飯 棒々鶏 冬瓜の帆立あんかけ ニラとメンマのスープ お漬物 (青かっぱ漬け) マンゴーゼリー	麦ご飯 がんととうずらの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (えのき・深葱) たくあん	麦ご飯 豚肉のしそ味噌焼き なます和え もずくの清し汁 お漬物 (味づくし) クリームブッセ	麦ご飯 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)	赤飯 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁 (海老団子) お漬物 (味づくし)	麦ご飯 厚揚げの甘酢炒め ゴーヤとちくわの和え物 水餃子スープ お漬物 (青かっぱ漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1629 水分 950.1 たんぱく質 68.7 食塩相当量 6.7	1453 1074.8 76.1 7.8	1515 873.0 57.3 7.7	1481 914.4 55.3 5.8	1415 956.7 64.0 6.2	1618 787.9 67.6 6.7	1499 905.3 49.9 7.3

## ★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。

