

6月

献立表



よく噛んで食べよう！

普段食事をしているときは、「かむ」ということをあまり意識しませんが、よく噛んで食べることでさまざまな良い効果が得られます。噛むことの大切さを知って、よく噛んで食べものを味わいましょう。

日	曜	献立	食品	おやつ	日	曜	献立	食品	おやつ
1	月	カレー もやしの酢物	玉ねぎ・じゃが芋・人参・ひき肉 もやし・ごま	パン 牛乳	16	火	お楽しみ食	主食はいりません	おたのしみ
2	火	茄子と豚肉の みそ炒め かきたま汁	茄子・豚肉・ゴマ 卵・玉ねぎ・えのき	オレンジ	17	水	白身フライ 人参の胡麻和え 清汁	白身魚 人参・ごま 玉葱・えのき・ちくわ	フルーツ ヨーグルト
3	水	コーンクリーム コロッセ 春雨サラダ コンソメスープ	コーン 春雨・胡瓜・ハム・ゴマ 玉葱・ベーコン・えのき	ヨーグルト	18	木	肉じゃが 味噌汁	じゃが芋・人参・玉葱・挽肉・糸 蒟蒻 わかめ・もやし	バナナ 牛乳
4	木	豚肉とゴボウの しぐれ煮 味噌汁	豚肉・ゴボウ・しめじ 豆腐・玉ねぎ	コーンフレーク 牛乳	19	金	オムレツ 枝豆 シチュー	卵・挽肉・人参・玉葱 枝豆 玉葱・鶏肉・人参・じゃが芋	そうめん
5	金	マーボー豆腐 中華スープ	挽肉・豆腐・人参・ねぎ コーン・卵・えのき	お菓子	22	月	ハヤシライス マカロニサラダ	挽肉・玉ねぎ・人参・しめじ マカロニ・ブロッコリー・ハム・卵	ドーナツ 牛乳
8	月	親子丼 豚汁	鶏肉・卵・玉葱・椎茸 豚肉・人参・玉葱・蒟蒻・ごぼう・ 厚揚げ	フレンチトースト	23	火	筑前煮 味噌汁	里芋・蒟蒻・椎茸・人参・かしわ 豆腐・玉葱・わかめ	ビスケット
9	火	肉じゃが 清汁	じゃが芋・人参・玉葱・挽肉 ・糸蒟蒻 わかめ・かまぼこ	ラスク 牛乳	24	水	回鍋肉 オニオンスープ	豚肉・キャベツ・長ネギ ・ピーマン 玉ねぎ・えのき	みかん ゼリー
10	水	から揚げ スパサラ トマトスープ	鶏肉 スパサラ・きゅうり・ハム・卵 トマト・玉葱・ベーコン・卵	ゼリー	25	木	南瓜とじゃが芋の そぼろ煮 味噌汁	南瓜・挽肉・じゃが芋 豆腐・玉葱・揚げ	オレンジ
11	木	高野豆腐の卵とじ 味噌汁	高野豆腐・卵・椎茸・人参 ・グリーンピース 玉葱・じゃが芋	カステラ 牛乳	26	金	かき揚げ なめこ汁	玉ねぎ・人参・ピーマン ・じゃが芋 なめこ・豆腐	マカロニ きな粉 牛乳
12	金	シュウマイ もやしの酢物 もずくスープ	挽肉 もやし・ゴマ もずく・ねぎ	ウエハース 野菜ジュース	29	月	二色丼 春雨スープ	鶏ミンチ・卵 春雨・卵・わかめ・人参	パン 牛乳
15	月	豚丼 味噌汁	豚肉・玉葱 キャベツ・人参	パン 牛乳	30	火	酢豚風肉団子 わかめスープ	肉団子・玉葱・人参・椎茸 ・ピーマン わかめ・ごま	ヨーグルト
献立は食材の仕入れにより変更する事があります。									