

6月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	ツナコーンピラフ 法蓮草のお浸し 冬瓜スープ	焼き卵ご飯	ツナ しらす 卵	米	コーン 玉葱 法蓮草 冬瓜 人参 あさつき もやし
2	火	ご飯 ポテトサラダ 照焼ハンバーグ	きな粉ケーキ	ハンバーグ きな粉 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 米粉	胡瓜 レタス 人参 コーン
3	水	イタリアンスパゲティ 牛乳 キャベツとしらすのサラダ	煎餅&黄桃缶詰	豚肉 しらす 牛乳 若布	スパゲティ 煎餅	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 黄桃缶詰 ケチャップ
4	木	ご飯(ふりかけ) タンドリーチキン 噛み噛みサラダ	蒸かし芋	鶏肉 ヨーグルト	米 カレー粉 胡麻油 薩摩芋	切干大根 牛蒡 人参 胡瓜 コーン
5	金	バターロールパン パナナ 鮭とブロッコリーのコーンシチュー	カルピス寒天	鮭 寒天 牛乳 若布	バターロールパン じゃが芋	玉葱 フロccoli 人参 コーン パナナ カルピス
6	土	塩野菜ラーメン 焼売	ツナサンド	豚肉 ツナ しらす	中華麺 食パン 焼売の皮 マヨネーズ 片栗粉	もやし チンゲン菜 玉葱 人参 椎茸 キャベツ
7	日					
8	月	ご飯 鱧の西京焼 野菜のトマト煮	パナナヨーグルト	鱧 ヨーグルト	米	南瓜 玉葱 茄子 トマト ズッキーニ パナナ ケチャップ
9	火	チキンライス かき玉スープ	スイートポテトトースト	鶏肉 牛乳 卵 バター	米 食パン 片栗粉 薩摩芋	人参 ビーマン あさつき ケチャップ 玉葱 コーン えのき茸
10	水	バターロールパン トマトシチュー オレンジ	ご飯煎餅	しらす 牛乳 豚肉	バターロールパン じゃが芋 米	トマト 玉葱 人参 オレンジ
11	木	ご飯 パーベキューチキン じゃが芋ツナ煮	小豆入り 蒸しパン	鶏肉 小豆 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 じゃが芋	人参 枝豆 ケチャップ
12	金	味噌うどん 煮豆 パナナ	みたらし五平餅	鶏肉 油揚げ 昆布 蒲鉾 大豆	うどん 片栗粉 米	人参 白菜 椎茸 あさつき パナナ
13	土	三色ご飯 若布スープ	薩摩芋のミルク煮	卵 若布 牛肉 牛乳	米 薩摩芋	法蓮草 玉葱 えのき茸 あさつき
14	日					
15	月	鮭若布ご飯 豚汁 カラフルピクルス	お好み焼	鮭 若布 豚肉 桜海老	米 里芋 小麦粉	胡瓜 人参 大根 牛蒡 キャベツ 白菜 椎茸
16	火	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	マカロニきな粉	きな粉 ツナ 卵 ハム 牛乳	食パン マヨネーズ マカロニ マスカットゼリー 苺ジャム	キャベツ レタス 胡瓜
17	水	ご飯(ふりかけ) めかじきみぞれ煮 ブロッコリーソテー	クッキー&牛乳	めかじき 牛乳	米 クッキー	大根 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー
18	木	親子丼 ヤクルト オクラのおかか和え	法蓮草ケーキ	鶏肉 卵 豆乳 蒲鉾 鰹節	米 米粉	人参 玉葱 あさつき オクラ 法蓮草 キャベツ ヤクルト
19	金	焼うどん 牛乳 胡瓜と若布の和え物	ピザトースト	牛肉 牛乳 ツナ 若布 チーズ	うどん 食パン	キャベツ 人参 胡瓜 ビーマン 玉葱 トマト
20	土	ハヤシライス ポパイサラダ	豆腐入り 白玉団子	牛肉 豆腐	米 白玉粉	法蓮草 もやし 玉葱 人参 しめじ
21	日					
22	月	バターロールパン ミートボール コーンクリームスープ	大学南瓜	豚肉 鶏団子 ベーコン	バターロールパン 胡麻 マカロニ 片栗粉 じゃが芋	人参 白菜 玉葱 コーン 南瓜 ケチャップ
23	火	ご飯 鮭の塩焼 金平大根	フルーツボンチ	鮭 鶏肉	米 胡麻油	大根 人参 絹さや 林檎 パナナ 黄桃缶詰
24	水	あんかけスパゲティ 牛乳 南瓜サラダ	味噌だれ 焼きおにぎり	ウインナー 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 米 片栗粉 マヨネーズ	ビーマン 玉葱 人参 コーン 南瓜 胡瓜
25	木	菜飯 白身魚フライ 野菜炒め	枝豆パン	白身魚フライ 豚肉 ヨーグルト	米 マヨネーズ ホットケーキミックス	青菜 人参 キャベツ 玉葱
26	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 切干大根と水菜のサラダ	西瓜ゼリー	牛肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 押し麦 ゼラチン	切干大根 水菜 レモン 人参 玉葱 西瓜
27	土	回鍋肉丼 フルーツヨーグルト和え	チヂミ	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 大根 ビーマン パナナ 蜜柑缶詰
28	日					
29	月	焼きそば 牛乳 パナナ	南瓜ケーキ	牛肉 豆乳 牛乳	焼きそば麺 米粉	キャベツ 人参 玉葱 南瓜 パナナ
30	火	ちらし寿司 吸い物 ヤクルト	ミルク餅	鶏肉 牛乳 卵 きな粉 若布 豆腐	米 麩 片栗粉	人参 蓮根 しめじ 胡瓜 玉葱 ヤクルト



6月4日～10日は、
歯と口の健康習慣です。



ご飯を食べる時に良く噛む事で、身体に良い事いっぱいです。
6月4日には、お給食でも「噛み噛みサラダ」を入れました。噛む事を意識して食べてみましょう。

「ひみこの歯がいーぜ」・・・この標語は、噛む効果について学校食事研究会が作ったものです。

ひ→肥満を防ぐ 良く噛むと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを予防出来ます。

み→味覚の発達 良く噛むと食べ物本来の味がわかり、食事がより美味しく感じます。

こ→言葉の発音をはっきりする 顔の筋肉が発達し表情が豊かになり、口を大きく開けて話すことが出来る為 綺麗な発音になります。

の→脳の発達 良く噛む運動は脳細胞の働きを活発化します。



は→歯の病気を防ぐ 良く噛むことで唾液が沢山出る為、虫歯や歯周病を予防する事が出来ます。

が→がんを防ぐ 唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

い→胃腸の働きを促進する 消化酵素の分泌を促進し、消化・吸収をよくします。

ぜ→全身の体力向上と全力投球 力を使いたい時、歯を食いしばる事で力が出ます。

今月のレシピ「噛み噛みサラダ」

材料(4人分)

- ・人参 20g
- ・胡瓜 50g
- ・牛蒡 50g
- ・切干大根 5g
- ・コーン 10g
- ・胡麻油 1g
- ・醤油 5g
- ・酢 5g
- ・砂糖 1g



作り方

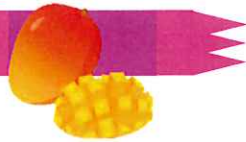
1. 人参、胡瓜、牛蒡は千切りにする。牛蒡は水にさらしアクを抜く。コーンは水気を切っておく。
2. 人参、牛蒡は茹でて水気を切り冷ましておく。
3. 切干大根は水で戻し、2cmの長さに切った後、茹でて水気を切り冷ましておく。
4. ①～③と調味料全てを混ぜ合わせたら完成。



6月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	ツナコーンピラフ 法蓮草のお浸し 冬瓜スープ	焼き卵ご飯	ツナ しらす 卵	米	コーン 玉葱 法蓮草 冬瓜 人参 あさつき もやし
2	火	ご飯 ポテトサラダ 照焼ハンバーグ	きな粉ケーキ	豚肉 牛肉 きな粉 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 米粉	胡瓜 レタス 人参 コーン
3	水	イタリアンスパゲティー 牛乳 キャベツとしらすのサラダ	煎餅&黄桃缶詰	豚肉 しらす 牛乳 若布	スパゲティー 煎餅	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 黄桃缶詰
4	木	ご飯 タンドリーチキン 胡瓜とコーンサラダ	蒸かし芋	鶏肉 ヨーグルト	米 カレー粉 胡麻油 薩摩芋	コーン 人参 胡瓜
5	金	食パン バナナ 鮭のコーンクリーム煮	カルピス寒天	鮭 寒天 牛乳 若布	食パン 米粉 じゃが芋	玉葱 フロccoli 人参 コーン バナナ カルピス
6	土	塩野菜うどん 焼売	ツナサンド	豚肉 ツナ しらす	うどん 食パン 焼売の皮 マヨネーズ 片栗粉	もやし チンゲン菜 玉葱 人参 椎茸 キャベツ
7	日					
8	月	ご飯 鱈の西京焼 野菜のトマト煮	バナナヨーグルト	鱈 ヨーグルト	米	南瓜 玉葱 茄子 トマト スズキニ バナナ
9	火	チキンライス かき玉スープ	スイートポテトトースト	鶏肉 牛乳 卵 バター	米 食パン 片栗粉 薩摩芋	人参 ビーマン あさつき 玉葱 コーン えのき茸 ケチャップ
10	水	食パン トマトスープ オレンジ	ご飯煎餅	しらす 豚肉	食パン じゃが芋 米	トマト 玉葱 人参 オレンジ
11	木	ご飯 バーベキューチキン じゃが芋ツナ煮	小豆入り 蒸しパン	鶏肉 小豆 卵 ツナ 牛肉 ヨーグルト	米 小麦粉 じゃが芋	人参 枝豆 ケチャップ
12	金	味噌うどん 煮豆 バナナ	みたらし五平餅	鶏肉 油揚げ 大豆	うどん 片栗粉 米	人参 白菜 椎茸 あさつき バナナ
13	土	三色ご飯 若布スープ	薩摩芋のミルク煮	卵 若布 牛肉 牛乳	米 薩摩芋	法蓮草 玉葱 えのき茸 あさつき
14	日					
15	月	鮭ご飯 豚汁 カラフルピクルス	お好み焼	鮭 豚肉 桜海老	米 里芋 小麦粉	胡瓜 人参 大根 牛蒡 キャベツ 白菜 椎茸
16	火	三色サンド 牛乳 バナナ	マカロニきな粉	きな粉 ツナ 卵 牛乳	食パン マヨネーズ マカロニ 苺ジャム	キャベツ 玉葱 バナナ
17	水	ご飯 めかじきみぞれ煮 ブロッコリーソテー	クッキー&牛乳	めかじき 牛乳	米 クッキー	大根 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー
18	木	親子丼 オクラのおかか和え	法蓮草ケーキ	鶏肉 卵 豆乳 鰹節	米 米粉	人参 玉葱 あさつき 法蓮草 オクラ キャベツ
19	金	焼うどん 牛乳 胡瓜と若布の和え物	ピザトースト	牛肉 牛乳 ツナ 若布 チーズ	うどん 食パン	キャベツ 人参 胡瓜 ビーマン 玉葱 トマト
20	土	ハヤシライス ポパイサラダ	豆腐入り 白玉団子	牛肉 豆腐	米 片栗粉 白玉粉	法蓮草 もやし 玉葱 人参 しめじ
21	日					
22	月	食パン ミートボール ポトフ	大学南瓜	豚肉 鶏肉	食パン 胡麻 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 キャベツ 南瓜
23	火	ご飯 鮭の塩焼 金平大根	フルーツポンチ	鮭 鶏肉	米 胡麻油	大根 人参 細さや 林檎 バナナ 黄桃缶詰
24	水	あんかけスパゲティー 牛乳 南瓜サラダ	味噌だれ 焼きおにぎり	牛乳 ヨーグルト	スパゲティー 米 片栗粉 マヨネーズ	ビーマン 玉葱 人参 コーン 南瓜 胡瓜 ケチャップ
25	木	ご飯 鱈の照煮 キャベツのお浸し	枝豆パン	鱈 ヨーグルト	米 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉葱 キャベツ
26	金	ご飯 鶏と野菜の炒め煮 大根サラダ	西瓜ゼリー	鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 ゼラチン	大根 レモン 人参 玉葱 西瓜
27	土	あんかけ野菜丼 フルーツヨーグルト和え	チヂミ	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 大根 ビーマン バナナ 黄桃缶詰
28	日					
29	月	焼きそば風スパゲティー 牛乳 バナナ	南瓜ケーキ	牛肉 豆乳 牛乳	スパゲティー 米粉	キャベツ 人参 玉葱 南瓜 バナナ
30	火	ちらし寿司 吸い物	ミルク餅	鶏肉 牛乳 卵 きな粉 若布 豆腐	米 麩 片栗粉	人参 蓮根 しめじ 胡瓜 玉葱



6月4日～10日は、
歯と口の健康習慣です



ご飯を食べる時に良く噛む事で、身体に良い事いっぱいです。
6月4日には、お給食でも「噛み噛みサラダ」を入れました。噛む事を意識して食べてみましょう。

「ひみこの歯がいーぜ」・・・この標語は、噛む効果について学校食事研究会が作ったものです。

ひ→肥満を防ぐ 良く噛むと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを予防出来ます。

み→味覚の発達 良く噛むと食べ物本来の味がわかり、食事がより美味しく感じます。

こ→言葉の発音をはっきりする 顔の筋肉が発達し表情が豊かになり、口を大きく開けて話すことが出来る為 綺麗な発音になります。

の→脳の発達 良く噛む運動は脳細胞の働きを活発化します。

は→歯の病気を防ぐ 良く噛むことで唾液が沢山出る為、虫歯や歯周病を予防する事が出来ます。

が→がんを防ぐ 唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

い→胃腸の働きを促進する 消化酵素の分泌を促進し、消化・吸収をよくします。

ぜ→全身の体力向上と全力投球 力を使いたい時、歯を食いしばる事で力が出ます。



今月のレシピ「焼き卵ご飯」

材料(2人分)

- ・ご飯 茶碗1杯
- ・卵 1個
- ・あさつき 少々
- ・だし汁 大さじ1
- ・油 適量



だし汁・・・水 300cc
鰹節 10g

作り方

1. あさつきは小口切りにする。
2. 大きめの器に、卵とだし汁を入れ良く混ぜる。
3. ②に、あさつきとご飯を入れ、更に混ぜる。
4. 熱したフライパンに油を引き、③を厚さ1cm位に伸ばし広げる。
5. 両面良く焼いたら取り出し、食べやすい大きさにカットする。

※大人には、醤油小さじ1を加えて焼くと味がしっかりします。

