



日	曜	献立名	材料	おやつ
1	月	鶏肉と大豆の煮物 ツナサラダ もも缶	鶏肉 人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 生揚げ 干しいたけ さつま芋 大豆 人参 シーチキン きゅうり キャベツ もも缶	牛乳 おかし
2	火	魚のみそネーズ焼き パインサラダ ミネストローネ	鮭 玉ねぎ マッシュルーム パセリ スキムミルク キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 大豆 玉ねぎ トマト ベーコン	牛乳 ◎豆腐ドーナツ
3	水	★ひまわり組さんリクエストメニュー★ ハンバーグ ポテトサラダ かきたま汁	合挽肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ハム きゅうり 卵 玉ねぎ 人参 パセリ	牛乳 おかし
4	木	コーンラーメン 切干大根のサラダ バナナ	中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ さつま揚げ 豚肉 コーン 干しいたけ 切干大根 きゅうり かにかまぼこ シーチキン バナナ	麦茶 ◎おにぎり
5	金	ハヤシライス しめじの和え物 オレンジ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ハヤシルウ しめじ ちくわ きゅうり トマト オレンジ	麦茶 ◎イチゴムース せんべい
6	土	マーボー豆腐 カミカミサラダ パイン缶	合挽肉 人参 玉ねぎ ニラ 豆腐 にんにく しょうが さつまいも 大豆 キャベツ きゅうり コーン パイン缶	牛乳 おかし
8	月	ひじき入り厚焼き卵 春雨サラダ わかめのすまし汁	玉ねぎ 人参 枝豆 ひじき 鶏肉 卵 春雨 人参 きゅうり かにかまぼこ 玉ねぎ 豆腐 わかめ えのきたけ	牛乳 ◎ぶのラスク
9	火	鮭の南蛮漬け 納豆サラダ かぼちゃの味噌汁	鮭 納豆 人参 ハム 小松菜 レタス かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 生揚げ	麦茶 ◎フルーツヨーグルト せんべい
10	水	牛肉の旨煮 ゆかり和え オレンジ	牛肉 白菜 人参 玉ねぎ しらたき 豆腐 しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン ゆかり オレンジ	牛乳 ◎じゃが芋もち
11	木	ちゃんぽん レタスとささみのごま和え もも缶	中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ さつま揚げ 豚肉 干しいたけ ささみ レタス わかめ きゅうり ごま もも缶	牛乳 ◎きなこトースト
12	金	コーンシチュー もやしの中華和え バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ コーン じゃがいも シチュールウ 牛乳 もやし 人参 シーチキン きゅうり バナナ	牛乳 ◎蒸しパン
13	土	焼鳥丼 野菜のおかかマヨ和え みかん缶	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 卵 小松菜 人参 もやし キャベツ かつお節 みかん缶	牛乳 おかし
15	月	ボークチャップ もずくの酢の物 すまし汁	豚ロース 玉ねぎ しめじ ビーマン 人参 トマト もずく きゅうり 玉ねぎ わかめ かまぼこ えのきたけ	牛乳 ◎豆乳もち
16	火	鮭の照り焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	鮭 マカロニ きゅうり シーチキン 人参 じゃが芋 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 ねぎ	牛乳 ◎お好み焼き
17	水	カレーうどん きゅうりと揚げのごま和え バナナ	うどん 人参 玉ねぎ カレールウ 豚肉 ねぎ きゅうり もやし うす揚げ ちくわ ごま バナナ	麦茶 ◎おにぎり
18	木	とり天 野菜のさっぱり甘酢和え 大根の味噌汁	鶏肉 にんにく しょうが キャベツ みかん缶 わかめ きゅうり 大根 玉ねぎ 豆腐	牛乳 ◎メロンパンクッキー
19	金	ブルコギ風どんぶり トマトとチンゲン菜のスー りんご	豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ ビーマン ごま 卵 玉ねぎ えのきたけ トマト チンゲン菜 りんご	麦茶 ◎フルーツボンチ せんべい
20	土	高野豆腐の卵とじ かにかまの酢の物 パイン缶 ふりかけ	高野豆腐 鶏肉 干しいたけ 人参 じゃが芋 玉ねぎ かまぼこ ねぎ 卵 かにかま きゅうり もやし わかめ パイン缶 ふりかけ	牛乳 おかし
22	月	かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ もも缶	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 しょうが 合挽肉 トマト ちくわ わかめ きゅうり もも缶	牛乳 ◎ヨーグルトケーキ
23	火	魚のケチャップ和え ひじきの和え物 もやしの味噌汁	メルルーサ ひじき きゅうり コーン 人参 ハム ごま もやし 人参 ねぎ 生揚げ	牛乳 ◎クリームサンド
24	水	鶏のコーンフレーク焼き ちくわの甘酢和え 野菜スープ	鶏肉 コーンフレーク ちくわ きゅうり 人参 キャベツ うす揚げ 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン	麦茶 ◎おからナゲット
25	木	ミートスパゲティ 無限キャベツ オレンジ	合挽肉 玉ねぎ 人参 スパゲティ キャベツ きゅうり シーチキン 塩昆布 ごま オレンジ	牛乳 おかし
26	金	♡パースティランチ♡ 枝豆じゃご飯 鶏のごま酢漬け スパゲティサラダ キャベツの味噌汁	枝豆 しらす干し 鶏肉 ごま スパゲティ きゅうり りんご ハム キャベツ 玉ねぎ 生揚げ ねぎ	麦茶 ◎ブドウゼリー せんべい
27	土	大豆入りキーマカレー ツナと野菜のごま酢和え みかん缶	大豆 豚挽肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ シーチキン 切干大根 人参 小松菜 きゅうり ごま みかん缶	牛乳 おかし
29	月	肉団子の甘酢あんかけ わかめとコーンのサラダ のりの味噌汁	豚挽肉 玉ねぎ わかめ きゅうり レタス 人参 コーン 玉ねぎ えのきたけ あおのり ねぎ 豆腐	牛乳 おかし
30	火	鮭の西京焼き にぎやかサラダ けんちん汁	鮭 ハム じゃが芋 ひじき きゅうり コーン 豆腐 うす揚げ こんにゃく 大根 人参 しめじ	牛乳 ◎マシュマロサンド

<給食室より> \*毎日ご飯、スパゲティの日は食パンがつきます。ただし、うどん・ラーメンなどの麺類の日はありません。

\*暑くなってきましたので、6月より三時の飲み物が牛乳になります。

《よく噛んで食べよう》

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

- ・食べ物を通火・吸収しやすくなる…よく噛むことで食べ物小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。
- ・体の発達・機能が向上する…口まわり筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。
- ・病気の予防につながる…よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたたくさ出るので、虫歯予防になります。

・都合により献立が変更になることもあります。

