

6月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん 真珠蒸し キャベツの中華風サラダ 中華風コーンスープ	スキムミルク （手作り） ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、もち米、片栗粉、押麦、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、無塩バター	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 クラッカー
3	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ コロコロサラダ 果物	スキムミルク いもけんぴ	米、玄米フレーク、油、小麦粉、押麦、砂糖	白身魚、スキムミルク、チーズ、卵	りんご、トマト、きゅうり、コーン	お茶 ウエハース
4	水	ごはん 五目豆 焼き豚・ゆで野菜 果物	お茶 （手作り） 梅ちりおにぎり	米、じゃがいも、しらたき、押麦、砂糖、ごま	焼き豚、鶏もも肉、だいず、ちくわ、しらす干し	バナナ、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、うめ干し、こんぶ、しそ、あおのり	牛乳 クッキー
5	木	ごはん チキンのチーズピカタ 春雨サラダ スープ	スキムミルク バターブリッツ	米、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、押麦、マカロニ、油	鶏むね肉、卵、スキムミルク、ハム、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、にんじん、ねぎ、パセリ粉	お茶 せんべい
6	金	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	スキムミルク （手作り） サーターアングー	米、さつまいも、小麦粉、ホットケーキ粉、油、砂糖、押麦、しらたき、ごま	さけ、厚揚げ、スキムミルク、牛肉、卵、麦みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	牛乳 果物
7	土	ごはん 親子煮 小松菜のおかか和え 果物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、押麦、砂糖	卵、鶏もも肉、スキムミルク、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、しめじ、グリーンピース	お茶 ボーロ
8	日						
9	月	ごはん 焼き肉 リャンバンサンス わかめスープ	スキムミルク せんべい	米、押麦、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛肉、スキムミルク、卵、絹ごし豆腐、ハム	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ	お茶 ビスケット
10	火	ごはん さばのごまみそかけ マカロニサラダ かきたまスープ	お茶 （手作り） フルーツヨーグルト	米、マカロニ、マヨネーズ、油、押麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	さば、ヨーグルト、卵、ハム、みそ	バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	お茶 ウエハース
11	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	スキムミルク バームクーヘン	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、押麦、油	牛肉、スキムミルク、かにかまぼこ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、わかめ	お茶 ボーロ
12	木	ロールパン スバゲティミートソース ツナサラダ 果物	スキムミルク （手作り） 人参入り蒸しパン	ロールパン、スバゲティ、ホットケーキ粉、油、砂糖	スキムミルク、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマト、コーン、ピーマン、グリーンピース、レモン果汁	牛乳 コーンフレーク
13	金	ごはん 魚の竜田揚げ ポテトサラダ 果物	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、米、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦	さば、スキムミルク、ハム	オレンジ、きゅうり、レモン、にんじん、コーン缶、しょうが	お茶 せんべい
14	土	ごはん ボークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	大豆、卵、豚肉、スキムミルク、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	牛乳 クッキー
15	日						
16	月	ごはん 元気団子 小松菜と切干大根のごまあえ 果物	スキムミルク （手作り） ジャムサンド（ロール）	米、ロールパン、油、押麦、パン粉、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、スキムミルク、焼き豆腐、鶏レバー、かにかまぼこ、卵、牛乳、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、みかんジャム、にんじん、しめじ、グリーンピース、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	お茶 ボーロ

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	ごはん 魚のレモン風味 トマトサラダ スープ	コーンフレーク	米、じゃがいも、玄米フレーク、コーンフレーク、油、片栗粉、押麦、砂糖	牛乳、白身魚、ベーコン、チーズ	トマト、キャベツ、きゅうり、しめじ、グリーンアスパラガス、コーン、レモン果汁	お茶 ウエハース
18 水	ごはん 柑橘香るチキンカレー ハムマリネ 果物	スキムミルク (手作り) ゆでとうもろこし	米、じゃがいも、カールールウ、押麦、油、砂糖	スキムミルク、鶏も肉、ハム	とうもろこし、メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、マーマレード、ピーマン、レモン果汁、しょうが、にんにく	お茶 せんべい
19 木	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 スティックきゅうり	スキムミルク ビスケット	米、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	卵、豚肉、スキムミルク、さつま揚げ、油揚げ、だいず	きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、ねぎ	牛乳 果物
20 金	ごはん あじの南蛮漬け 粉ふきいも すまし汁	お茶 (手作り) しめじごはん	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、干しとうもろこし、押麦	あじ、絹ごし豆腐、からあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ、わかめ、あおのり	お茶 クラッカー
21 土	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまあえ 果物	スキムミルク せんべい	米、しらたき、押麦、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、凍り豆腐、さつま揚げ、ちくわ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース	お茶 ビスケット
22 日						
23 月	ごはん ミラネーサ もやしのごま酢あえ 野菜スープ	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、パン粉、油、押麦、小麦粉、砂糖、ごま	豚肉、スキムミルク、かにかまぼこ、卵	もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、パセリ粉	お茶 クッキー
24 火	ごはん 魚の梅干煮 きゅうりの華風サラダ みそ汁	お茶 (手作り) サモサ	米、さつまいも、じゃがいも、ぎょうざの皮、しらたき、押麦、砂糖、油、ごま油	あかうお、豚ひき肉、ハム、麦みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、たまねぎ、トマト、しめじ、にんじん、うめ干し、ねぎ	牛乳 果物
25 水	ごはん レバー入りハンバーグ かみかみ和え 果物	スキムミルク 味付けパン	米、パン粉、押麦、油、ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏レバー、スキムミルク、卵、ハム、するめ、しらす干し	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり	お茶 ビスケット
26 木	おにぎり 親子うどん 小松菜とツナのあえ物	(手作り) コーンフレークとバナナのミックス	ゆでうどん、米、玄米フレーク	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	お茶 ボーロ
27 金	ごはん 魚のトマトソース キャベツと切干大根のコールスロー 果物	スキムミルク クッキー	米、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、砂糖	白身魚、スキムミルク、ハム	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、トマトピューレ	お茶 ウエハース
28 土	ごはん そばろ煮 小松菜のごまあえ みそ汁	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、しらたき、押麦、油、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、ちくわ、かにかまぼこ、麦みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、グリーンピース、ねぎ	お茶 クラッカー
29 日						
30 月	ごはん タンドリーチキン チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	スキムミルク (手作り) 玄米フレークスナック	米、じゃがいも、玄米フレーク、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、厚揚げ、ヨーグルト、チーズ、麦みそ、ハム、無塩バター、みそ	トマト、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 ウエハース

《6月は食育月間、毎月19日は食育の日です》

心身ともに健康で楽しく生きる。その生きる力を「食」を通して身につけることが食育のねらいです。食べることは生きることの基本であり、健やかな子どもの発達にとっては欠かせません。厚生労働省は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待して、次の5つの子ども像を掲げています。

①お腹がすくリズムのもてる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事作り、準備にかかわる子ども ⑤食べ物を話題にする子ども

「食育」は特別なことではありません。ご家庭でも旬の食材や好きな料理について話したり、一緒に食材を選んだり、また食事のお手伝いをしてもらったり・・・家族みんなで食事を楽しみましょう！