

日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(木) 14(水) 30(金)	カレー ライス	ごまドレッシングサラダ フライドポテト ヨーグルト	米、★カレールウ じゃがいも、ごま ごま油 フライドポテト	豚肉、★牛乳 ★ハム、★スキム ★ヨーグルト	玉ねぎ、トマト缶、人参 ピーマン、りんご、キャベツ きゅうり、乾燥わかめ	518
2(金) 29(木)	ごはん	揚げ魚のあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁、ゼリー	米、片栗粉 植物油、三温糖 さつまいも、ゼリー	白身魚、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参 しいたけ、ピーマン、南瓜 小ネギ	534
5(月) 27(火)	ごはん	厚揚げとツナのカレー炒め きゅうりの酢の物 味噌汁、プリン	米、★カレールウ 三温糖、ごま油 じゃがいも ごま	厚揚げ、ツナ缶 ★しらす干し、味噌 油揚げ、★プリン	玉ねぎ、しいたけ さやいんげん、きゅうり 乾燥わかめ、人参、レモン 小ネギ	475
6(火) 19(月)	ジャー ジャー 麺	バンバンジーサラダ トマト 牛乳、バナナ	★中華麺 ごま油、片栗粉 みりん、三温糖 ごま	豚肉、甜面醬 鶏ささみ、白みそ ★ヨーグルト ★スキム、★牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン 生姜、にんにく、干し椎茸 もやし、きゅうり、トマト バナナ	475
7(水) 16(金)	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきのナムル、トマト 味噌汁、ヨーグルト	米、ごま油 三温糖、片栗粉 じゃがいも、ごま	豚肉、厚揚げ、味噌 ★ヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン きゅうり、トマト、乾燥ひじき もやし、人参、白菜、小ネギ	455
8(木) 28(水)	パン	豆腐とチーズのオムレツ ポテトサラダ チキンスープ、飲むヨーグルト	★パン★マヨネーズ じゃがいも ★バター	★鶏卵、鶏肉、★ハム ★スキム、★ベーコン ★チーズ、★牛乳 豆腐、★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり セロリ、トマト、グリーンピース	497
9(金) 22(木)	ごはん	松風焼 キャベツのソテー、トマト かきたま汁、プリン	米、パン粉 ごま、ごま油	鶏肉、★鶏卵、豆腐 白みそ、★スキム ウインナー、★プリン	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、トマト、えのき茸 小ネギ	462
12(月) 20(火)	ごはん	魚の照り焼き 洋風肉じゃが、トマト すまし汁、ゼリー	米、じゃがいも 三温糖、ゼリー	白身魚、豚肉 豆腐	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマト、椎茸、乾燥わかめ	466
13(火) 21(水)	ごはん	ささみカツ ハワイアンサラダ 味噌汁、野菜ジュース	米、植物油 パン粉、小麦粉 ★シーザードレ	鶏ささみ、★鶏卵 ★チーズ、味噌	キャベツ、人参、きゅうり パイン缶、大根玉ねぎ、しめじ 小ネギ、野菜ジュース	465
15(木) 23(金)	ごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き 南瓜と豚肉の煮物 味噌汁、オレンジ、牛乳	米、★マヨネーズ 里芋、三温糖	鶏肉、豚肉、★鶏卵 ★粉チーズ、味噌 厚揚げ、油揚げ ★牛乳	南瓜、玉ねぎ、人参、パセリ 小松菜、枝豆、オレンジ	515
26(月)	ごはん	ひじきのコロッケ 人参のマリネ風サラダ 豆乳スープ、小豆ミルクゼリー	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 三温糖、オリーブ油	牛肉、★鶏卵、豆乳 ツナ缶、★ベーコン ゼラチン、小豆 ★生クリーム、★牛乳	玉ねぎ、乾燥ひじき、人参 キャベツ、干しブドウ、白菜 しめじ、小ネギ	556

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※当センターで使用している、はんぺん・ウインナーは卵、乳、小麦不使用の製品です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



《6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です》

歯には“食べること”以外にも身体にとって大事な役割がたくさんあります。よく噛んで食べることで、歯やあごの骨が育ち発音を助けたり脳の働きが活発になるといわれています。また、姿勢や体のバランスにも影響します。

歯の成長に大切なカルシウムを摂ろう！

歯の成長にはカルシウムが多く必要です。牛乳はカルシウムが豊富なうえ、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く出来るだけ毎日摂りたい食品です。牛乳で摂りにくい方はその他の食品も活用してみましょう。



カルシウムが豊富な食品

- 牛乳
- ヨーグルト
- チーズ
- 小魚(しらす・いりこ等)
- 小松菜
- 大豆製品や海藻類



…など