

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちようしを ととのえるもの	家庭での ポイント
1・15 29	ど	ミートソーススパゲティ やさいスープ ヨーグルト	おかし りんごジュース	スパゲッティ こむぎこ あぶら、さとう	ぶたひきにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ	魚類
3・17	げつ	ハヤシライス コールスローサラダ オクラスープ バナナ	フライドポテト ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こめこ、マヨネーズ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん しめじ、キャベツ オクラ、きゅうり コーン、バナナ 	緑黄色野菜類
4・18	か	ごはん てづくりふりかけ カレイのつけやき ほうれんそうののりしおナムル だいこんのみそしる オレンジ	フルーツゼリー ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、ゼラチン	カレイ、あぶらあげ みそ、こなチーズ さくらエビ、かつおぶし にぼし、ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう だいこん、オレンジ のり、あおのり みかん、はくとう	きのこ類
5・19	すい	しょうゆラーメン はなシューマイ バナナ 	おなかチーズおにぎり たべるこざかな	ちゅうかめん、こめ しゅうまいのかわ かたくりこ、あぶら	ぶたにく、あさりみずに こざかな、しらすぼし チーズ、かつおぶし ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん コーン、ニラ、バナナ	緑黄色野菜類
6	もく	ごはん いわしフライ (今が旬!) こまつなごまあえ さつまいものみそしる オレンジ	にゅうめん ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも そうめん、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう	いわし、とりささみ みそ、ごま ぎゅうにゅう 	こまつな、もやし にんじん、ねぎ、コーン しいたけ、だいこん	乳製品類
7・21	きん	ごはん とりにくのさっぱり もやしとわかめのナムル スナップエンドウのみそしる キウイフルーツ	しおせんべい ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ ごま、ぎゅうにゅう	もやし、にんじん だいこん、わかめ スナップエンドウ キウイフルーツ	きのこ類
8・22	ど	たきこみごはん とんじる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ、あぶら	ぶたにく、みそ あぶらあげ、ヨーグルト	にんじん、だいこん ねぎ、たきこみのもと	魚類
10・24	げつ	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのうまに こまつなのみそしる バナナ	いちごヨーグルト ウエハース	こめ、あぶら、さとう	ぶたにく、あぶらあげ みそ、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな にんじん、えのきたけ きりぼしだいこん しょうが、ねぎ、バナナ いちごジャム	緑黄色野菜類
11 (避難訓練) 25	か	ごはん さけのしおやき キャベツのおかかあえ もやしとわかめのすましじる オレンジ	チャーハン (11日) ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、あぶら 	さけ、かつおぶし みそ、ぎゅうにゅう	もやし、きゅうり キャベツ、にんじん わかめ、オレンジ	緑黄色野菜類
12・26	すい	ロールパン とりにくのトマトに ブロッコリーのさんしょくサラダ やさいスープ バナナ	しらすとわかめのおにぎり たべるこざかな	ロールパン、こめ あぶら、かたくりこ	とりにく、こざかな しらすぼし、ごま ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ ブロッコリー、ピーマン トマト、コーン、バナナ たまねぎ、ニンニク	果物類
13・27	もく	ごはん ちゅうかふうローストチキン はるさめサラダ ちゅうかスープ オレンジ	バナナケーキ ぎゅうにゅう 	こめ、はるさめ ホットケーキミックス さとう、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	とりにく、バター ごま、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、えのきたけ コーン、わかめ しょうが、オレンジ	緑黄色野菜類
14・28	きん	ごはん とりにくのてりやき もやしとほうれんそうのごましおあえ だいこんのみそしる キウイフルーツ	バターシュガートースト のむヨーグルト	こめ、しょくパン さとう、バター	とりにく、みそ あぶらあげ、ごま バター、ぎゅうにゅう のむヨーグルト	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん キウイフルーツ	魚類
		昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)	エネルギー たんぱく質 脂質	463kcal 20.0g 11.8g	鉄 カルシウム 食塩	2.0mg 196mg 1.5g	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 20日(木)はお誕生日献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。
- 11日は避難訓練に伴い、防災食を提供します。(食物アレルギー-27品目不使用)

体調管理には気を付けましょう♪

梅雨の季節がやってきましたね！雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。また食中毒が起こる時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付け、水分補給もこまめに行いジメジメする梅雨の季節を乗り越えましょう♪

6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみたいかがでしょう。

野菜の栽培、お料理、買い物、食育、おうちで、あ片付け

忙しいときは「汁」がおすすめです

一汁一菜とは、文字通り、ごはんのほかに「1品の汁物」「1品の惣菜(おかず)」という献立のこと。昔、日本が質素な食事だったころ、これだけあれば十分という意味で使われてきた。でも、忙しい現代では、これだけでも難しい日もありますよね。そんなときは、アレンジして栄養バランスのよいメニューになるよう、工夫してみましょう。

「一汁一菜」の栄養を簡単アレンジ

味噌汁やうどんに具をプラス

きのこ類、根菜類、ゴマなど

海苔類、混ぜごはんや炊き込みごはん