

100

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名				栄養価 たんぱく質 エネルギー
		1群	2群	3群	4群	
4	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 野菜のおかか炒め	鶏肉 煮込み 煮込み	牛乳	チンゲンサイにんじん 菜ねぎ	たまねぎ キヤベツ もやし ごぼう	723
5	牛乳 パンパシ 大豆とミートボールのトマト煮	大豆 大粒	牛乳	にんじん	キヤベツ たまねぎ パイン	778
6	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ	厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ じゃがいも 里芋	813
7	牛乳 黒砂糖パン・コソメスープ 鶏肉のオーブン焼き ひじきサラダ	鶏肉 厚揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり 黒砂糖パン	822
12	牛乳 パーカーハウスパン ごぼうのクリームスープ 白身魚のフライ	鶏肉 白身魚 白身魚	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ パセリ	902
13	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 麻婆春雨	鶏肉 厚揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも 春雨	843
14	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ 魚のレモネードあえ 野菜のソテー	鶏肉 チンゲン菜 チンゲン菜	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも 春雨	782
17	牛乳 ごはん 野菜あん ツナそぼろ 手巻きのり オレソ	鶏肉 ツナ ツナ	牛乳	にんじん 菜ねぎ	たまねぎ じゃがいも 春雨	729
18	牛乳 ごはん 肉じゃが あじの塩麹焼き 基わかつめの酢の物	鶏肉 厚揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ じゃがいも 春雨	852
19	牛乳 コッペパン ミネストローネ オムレツ しらす干し入りソテー	鶏肉 オムレツ オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ じゃがいも 春雨	739
20	牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きんぴら きびなご天ぷら	鶏肉 枝豆 枝豆	牛乳	にんじん	たまねぎ じゃがいも 春雨	791
21	牛乳 卵パン 中華スープ チンゲン菜オムレツ メロン	鶏肉 卵 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ じゃがいも 春雨	757
24	牛乳 麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ	鶏肉 大豆 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ じゃがいも 春雨	860
25	牛乳 ごはん 親子丼 切干大根の酢の物 冷凍黄桃	鶏肉 卵 卵	牛乳	にんじん 菜ねぎ	たまねぎ じゃがいも 春雨	783
26	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 鮭のハーブ焼き アスパラのサラダ	鶏肉 ベーコン ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ じゃがいも 春雨	816
27	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リヤンパンカレー レモンゼリー	鶏肉 豆腐 豆腐	牛乳	にんじん 菜ねぎ	たまねぎ じゃがいも 春雨	803
28	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ ししものフライ コールスローサラダ	鶏肉 卵 卵	牛乳	にんじん 菜ねぎ	たまねぎ じゃがいも 春雨	777

※天候や価格により変更になる場合があります。

かむことと脳の関係とは？ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



食中毒が増える時期です
食中毒予防の基本
は手洗いです！



6月の献立について
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この期間はかみこたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を使った献立を取り入れています。
6月21日は柏木メロンを使用します。