

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
2	月	そばろご飯		豆腐のすまし汁 海藻サラダ	鶏肉 大豆 ミート 卵 牛乳 豆腐 かまぼこ 海藻 かにかま (だし：かつお節 こんぶ)	米 麦 砂糖 油 ごま油	こまつな 人参 ねぎ えのきたけ レタス きゅうり	654 28.9	6月は食育月間 食生活や食べ物のことなど、食について考えてみよう！ 6月の4～10日は 歯と口の健康週間 です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は、小魚やナッツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
3	火	麦ご飯		大豆の磯煮 鶏肉の梅マヨネーズ焼き きゅうりの浅漬け	牛乳 大豆 竹輪 わかめ 油揚げ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん マヨネーズ	人参 たまねぎ こんにやく 枝豆 ごぼう しいたけ きゅうり しょうが	814 35.9	
4	水	防災ピラフ		ラビオリスープ スパニッシュオムレツ	牛乳 ベーコン 卵	米 麦 バター ラビオリ 砂糖 じゃがいも オリーブ油	人参 枝豆 たまねぎ いんげん ホールトマト パセリ	748 27.8	
5	木	コッペパン (小さめ)		なすとあさりの トマトスパゲティ かみかみチーズサラダ	牛乳 あさり しらす チーズ	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 アーモンド 油	なす たまねぎ パセリ キャベツ ホールトマト きゅうり コーン	699 28.2	
6	金	麦ご飯		じゃがいものうま煮 小いわし梅の香揚げ4尾 昆布和え	牛乳 厚揚げ ひとくち天ぷら いわし 昆布	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ こんにやく 人参 いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	772 28.0	
9	月	麦ご飯		野菜のみそ汁 鶏の中華甘酢 するめ和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 するめ (だし：煮干)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 でんぷん ごま 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり	761 31.5	
10	火	麦ご飯		けんちん汁 いわしの梅煮 磯和え・みそ豆	牛乳 豆腐 いわし梅煮 のり 大豆 (だし：昆布)	米 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 油	こんにやく 人参 大根 ごぼう しいたけ こまつな キャベツ もやし	739 32.2	
11	水	麦ご飯		水餃子入りスープ 鶏とごぼうのピリ辛揚	牛乳 水餃子 鶏肉 レバー	米 麦 はるさめ ごま油 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 小松菜 きくらげ ねぎ ごぼう	751 25.9	
12	木	コッペパン		野菜スープ チリコンカン 手作りあじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	パン じゃがいも 油 砂糖 カクテルゼリー	たまねぎ 人参 キャベツ コーン セロリ いんげん	716 29.3	
13	金	わかめご飯		厚揚げのそばろ煮 ごまみそ和え	わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 ミート ひとくち天ぷら 厚揚げ	米 ぶちまる 油 砂糖 ごま ねりごま	こんにやく たまねぎ 人参 しいたけ いんげん キャベツ もやし	758 33.1	
16	月	キャロットライス		ポテトスープ チキンナゲット ごぼうサラダ	牛乳 粉チーズ チキンナゲット しらす	米 麦 バター じゃがいも ごま 小麦粉 ごま油 油	人参 パセリ たまねぎ ごぼう きゅうり	779 24.1	
17	火	麦ご飯		具だくさんみそ汁 豚肉のしょうが焼き ミニトマト2個	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 (だし：煮干)	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	人参 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ ミニトマト	715 29.3	
18	水	ひじきご飯		魚そうめん汁 きびなごサクサク揚げ3尾 じゃがいものおかかごま和え	ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 豆腐 きびなご かつお節 (だし：かつお節 昆布)	米 麦 油 砂糖 魚そうめん じゃがいも ごま ねりごま	人参 枝豆 ねぎ えのきたけ キャベツ	732 28.6	19日 とうもろこし 熊本県産のとうもろこしを使います。旬の味を味わいましょう。 25日 高田みかんゼリー
19	木	蒸しパン		血うどん ゆでとうもろこし	卵 牛乳 豚肉 ちくわ	ホームケーキミックス 黒砂糖 油 アーモンド ごま油 血うどん麺 でんぷん	キャベツ たまねぎ もやし 人参 きくらげ ねぎ コーン	829 31.5	
20	金	麦ご飯		トマトと卵の和風スープ 厚揚げとなすのそばろあん	牛乳 卵 豚ひき肉 大豆 ミート 厚揚げ (だし：かつお節)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ 人参 トマト なす ホールトマト こまつな	740 30.0	8代産高田みかんの果汁を使ったゼリーです。 地場産物活用の新規開発品です。 よくかもう！
23	月	6月28日分代休							
24	火	麦ご飯		卵の花汁 さばのソース煮 じゃがいものきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 おから さば さつま揚げ (だし：煮干)	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油	大根 人参 しいたけ ねぎ しょうが こんにやく	771 37.6	<食育月間> この機会に、防災食について考えてみましょう。 6月4日に防災ピラフが出ます。
25	水	ピビンバ		わかめスープ 高田みかんゼリー	牛肉 卵 牛乳 わかめ 豆腐	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油 みかんゼリー	ぜんまい しいたけ ほうれん草 もやし 人参 えのきたけ ねぎ	680 26.8	
26	木	コッペパン		パスタスープ 白身魚フライ ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン 白身魚フライ	パン マカロニ 油 じゃがいも バター	人参 キャベツ たまねぎ セロリ いんげん パセリ	711 28.8	
27	金	麦ご飯		なすのみそ汁 いわしの蒲焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ 豆腐 鰯 (だし：煮干)	米 麦 油 砂糖	なす 人参 たまねぎ ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ	773 30.3	
30	月	チキンと レンズ豆の カレー		フルーツジュレ	鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 アセロラジュレ	人参 たまねぎ ホールトマト みかん 黄桃 パインアップル みつ豆	792 23.5	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

6月は食育月間



- ・家族みんなで食卓を囲む
- ・一緒に食事の支度をする
- ・朝ごはんを食べる習慣をつける

家庭で取り組みたい食育



- ・体を動かす機会をつくる
- ・行事食や郷土料理を取り入れる
- ・さまざまな味を経験させる
- ・減塩を心がける
- ・家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる