

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	月	ごはん 真珠蒸し きゅうりの華風サラダ 野菜スープ	スキムミルク (手作り) ゆでとうもろこし	米、じゃがいも、 もち米、しらた き、片栗粉、押 麦、ごま油、砂糖	豚ひき肉、スキム ミルク、ハム	とうもろこし、たまね ぎ、もやし、チンゲン サイ、きゅうり、トマ ト、にんじん、コー ン、きししいたけ	お茶 クラッカー
2	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ココロサラダ 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
3	水	ごはん 五目豆 だし巻き卵 ゆで野菜	お茶 (手作り) だけのこおこわ	米、もち米、しら たき、押麦、砂 糖、マヨネーズ、 三温糖、油、ごま 油	卵、鶏もも肉、豚 肉、だいず、ちく わ	にんじん、スナップえん どう、れんこん、ごぼう、たけ のこ、いんげん、しめじ、グ リンピース、ねぎ、こんぶ	牛乳 クッキー
4	木	ごはん チキンのチーズピカタ キャベツと切干大根のコールスロー スープ	スキムミルク ビスケット	米、じゃがいも、 小麦粉、押麦、マ ヨネーズ、油	鶏むね肉、卵、ス キムミルク、ハ ム、粉チーズ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 きゅうり、切り干しだ いこん、ねぎ、パセリ 粉	お茶 せんべい
5	金	ごはん 鮭の塩焼き もやしのごま酢あえ みそ汁	スキムミルク (手作り) サターアランダギー	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油、押麦、ご ま	さけ、木綿豆腐、 スキムミルク、 卵、かにかまぼ こ、麦みそ、油揚 げ、牛乳	もやし、きゅうり、ね ぎ、カットわかめ	牛乳 果物
6	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 ポーロ
7	日						
8	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
9	火	ごはん さばのごまみそかけ トマトサラダ かきたまスープ	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	米、油、押麦、片 栗粉、小麦粉、砂 糖、ごま	さば、ヨーグル ト、卵、チーズ、 みそ	バナナ、トマト、キャ ベツ、もも缶、みかん 缶、たまねぎ、きゅう り、しいたけ、ねぎ、 しょうが	お茶 ウエハース
10	水	ロールパン スパゲティミートソース スナップえんどうのサラダ 果物	スキムミルク ビスケット	ロールパン、スパ ゲティ、マヨ ネーズ、油	スキムミルク、豚 ひき肉、牛ひき 肉、ハム、粉チー ズ	ハイナップル、たまね ぎ、にんじん、スナップえん どう、ホールのトマト缶詰、コー ン缶、ピーマン、グリーンピー ス	お茶 せんべい
11	木	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 (手作り) 人参入り蒸しパン	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 しらたき、砂糖、 押麦、油	牛肉、スキムミ ルク、卵、かにかま ぼこ、しらす干し	にんじん、たまねぎ、 オレンジ、きゅうり、 グリーンピース、わかめ	牛乳 コーンフレーク
12	金	ごはん 魚のレモン風味 チーズサラダ 果物	スキムミルク クラッカー	米、油、片栗粉、 押麦、マヨネー ズ、砂糖	白身魚、スキムミ ルク、チーズ、ハ ム	バナナ、トマト、きゅ うり、グリーンアスパ ラガス、レモン果汁	お茶 ポーロ
13	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 せんべい	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、パセリ粉	牛乳 クッキー
14	日						
15	月	ごはん 元氣団子 小魚サラダ 果物	お茶 (手作り) しめじごはん	米、油、押麦、パ ン粉、片栗粉	鶏ひき肉、卵、焼 き豆腐、鶏レ バー、牛乳、しら す干し、からあ げ、かつお節	バナナ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、し めじ、グリーンピース、 ひじき、しょうが、あ おのり	お茶 ポーロ
16	火	ごはん 魚のソテー マカロニサラダ スープ	スキムミルク ビスケット	米、じゃがいも、 マカロニ、マヨ ネーズ、小麦粉、 押麦、油	白身魚、スキムミ ルク、ハム、ペ ーコン	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、 コーン、にんじん	お茶 ウエハース

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 水	おにぎり カレーうどん 小松菜とツナのあえ物 果物	スキムミルク (手作り) どら焼き	ゆでうどん、米、 ホットケーキ粉、 カレールウ、油、 片栗粉	豚肉、つぶしあ ん、牛乳、スキム ミルク、ツナ油漬 缶、卵、かつお節	メロン、こまつな、た まねぎ、ねぎ、しめ じ、えのきたけ、にん じん	お茶 せんべい
18 木	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ きのこのスープ	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、 マヨネーズ、押 麦、油、砂糖、片 栗粉	鶏もも肉、スキム ミルク、ハム	きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、にんじ ん、しめじ、コーン 缶、ねぎ、しょうが	お茶 ポーロ
19 金	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜のごまあえ すまし汁	スキムミルク (手作り) 玄米フレークスナック	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 砂糖、干しとうめ ん、押麦、無塩パ ター、ごま	あじ、絹ごし豆 腐、スキムミル ク、かにかまぼこ	もやし、こまつな、か ぼちゃ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ね ぎ、わかめ	牛乳 果物
20 土	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め えのきたけの酢の物 果物	スキムミルク バームクーヘン	米、押麦、砂糖、 油、ごま	豚肉、厚揚げ、ス キムミルク、かに かまぼこ、麦みそ	バナナ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、えのきた け、ねぎ	お茶 ビスケット
21 日						
22 月	ごはん チンジャオロース キャベツの中華風サラダ スライストマト	スキムミルク クラッカー	米、押麦、ごま 油、砂糖、片栗 粉、ごま	豚肉、スキムミル ク、かにかまぼこ	キャベツ、ピーマン、 トマト、もやし、にん じん、きゅうり、にん にく、しょうが	お茶 クッキー
23 火	ごはん 煮魚 春雨サラダ みそ汁	お茶 (手作り) サモサ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、マ ヨネーズ、はるさ め、押麦、油、砂 糖	あかうお、豚ひき 肉、麦みそ、ハ ム、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、 なす、にんじん、しめ じ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
24 水	ごはん ハンバーグ かみかみ和え スープ	スキムミルク バターブリッツ	米、パン粉、押 麦、油、ごま	豚ひき肉、牛ひき 肉、スキムミル ク、卵、ハム、す るめ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、し めじ、きゅうり、ねぎ	お茶 ビスケット
25 木	ごはん ひじきの炒り煮 焼き豚・ゆで野菜 果物	スキムミルク 味付けパン	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖	焼き豚、鶏もも 肉、スキムミル ク、さつま揚げ、 油揚げ、だいず	バナナ、にんじん、し めじ、いんげん、ひじ き、あおのり	お茶 クラッカー
26 金	ごはん 魚のトマトソース スパサラダ 果物	スキムミルク (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 油、片栗粉、マヨネ ーズ、スパゲティー、押 麦、無塩バター、砂糖	白身魚、牛乳、ス キムミルク、ハ ム、卵	パイナップル、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、コーン、 きゅうり、ピーマン、にんじ ん、トマトピューレ	お茶 ウエハース
27 土	ごはん そぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ 果物	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、 しらたき、押麦、 油、マヨネーズ、 砂糖、すりごま	鶏ひき肉、スキム ミルク、ハム、ち くわ	りんご、たまねぎ、ご ぼう、きゅうり、にん じん、コーン缶、グリ ンピース	お茶 ビスケット
28 日						
29 月	ごはん タンダーチキン ツナとトマトのサラダ スープ	スキムミルク (手作り) ジャムサンド (ロール)	米、ロールパン、 押麦、マカロニ、 油、砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、ヨーグル ト、ツナ油漬缶、 みそ	トマト、きゅうり、み かんジャム、たまね ぎ、しめじ、ねぎ、レ モン果汁、にんにく、 しょうが	お茶 ウエハース
30 火	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜と切干大根のごまあえ 果物	スキムミルク ビスケット	米、油、片栗粉、 押麦、ごま	さば、スキムミル ク、かにかまぼこ	バナナ、こまつな、レ モン、しめじ、切り干 しだいこん、しょうが	お茶 せんべい

《6月は食育月間、毎月19日は食育の日です》

「食育」というと、何だか難しい感じがするかもしれませんが、特別なことをしないとイケないわけではありません。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。旬の食材や料理について話したり、一緒にお店で食材を選んだり、また食事のお手伝いをしてもらったりと、ちょっとしたことが食育につながります。なにより、みんなで食事を楽しむことが大切です。ご家庭でも家族みんなで楽しく食卓を囲む機会をどんどん増やしましょう！！

・・・食育の目標 「楽しく食べる子どもに成長していくための、5つの子ども像」・・・

- 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食事づくり、準備にかかわる子ども ⑤食べ物話題にする子ども