



日	曜	献立名	主 な 材 料			
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	ごはん スパゲティナポリタン 刻み昆布の炒り煮	鶏肉の照り焼き ポテトフライ フルーツ缶詰(パイン)	とりもも ベーコン 刻み昆布 油揚げ	ごはん 油 スパゲティ ポテトフライ 砂糖	たまねぎ ピーマン 人参 パイン 缶
4	水	《蒸し豆の日》 チキンビーンズ 角切りサラダ	ごはん 豆腐ナゲット いちごババロア	ローストカットチキン 蒸し大豆 黄大豆 豆腐ナゲット 魚肉ソーセージ 調整豆乳	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 黒すりごま	玉ねぎ 人参 コーン いんげん
5	木	ごはん 山芋の磯辺揚げ チーズ	豚肉の甘辛味噌炒め 小松菜の和風和え	豚小間 みそ プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖 山芋短冊揚げ 白ごま	キャベツ たけのこ水煮 たまねぎ 小松菜 人参 たくあん
6	金	ごはん コーンのソテー フルーツ缶詰(みかん)	鶏肉のから揚げ ごぼうのサラダ	若鶏唐揚げ ツナ缶 干ひじき	ごはん 油 砂糖	コーン グ・アスパラ たまねぎ ごぼうサラダ ごぼう 人参 みかん 缶
9	月	ごはん 焼きそば チーズ	ハムエッグフライ 竹輪の甘辛煮	ハムエッグフライ 豚小間 焼き竹輪 プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	れんこん
11	水	コッペパン サニーレタス かぼちやの甘煮	ささみカツ フライ プチゼリー	ササミカツ チーズフライ カマンベール入	コッペパン 油 砂糖 プチゼリー	サニーレタス かぼちや
12	木	ごはん チンゲン菜のソテー 里芋のそぼろ煮	魚のフリッター 焼きさつま揚げ フルーツ(オレンジ)	白身魚フリッター 小魚ソーセージ 焼塩CB強化 さつま揚げ 鶏挽肉	ごはん 油 砂糖	チンゲン菜 人参
13	金	ごはん ポテトソテー 五目煮豆	鶏肉のネギ塩焼き ブロッコリー フルーツ缶詰(洋ナシ)	ローストカットチキン 蒸し大豆 黄大豆 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも マーガリン 砂糖	ネギ たまねぎ ブロッコリー 人参 板こんにゃく グリンピース 洋なし 缶
18	水	食パン 8枚切 ブロッコリー チーズ	煮込みハンバーグ パンフキンサラダ	OEMやわらかハンバーグ プロセスチーズ	食パン いちごジャム 油	玉ねぎ ブロッコリー パンフキンサラダ かぼちや MIXベジタブル
19	木	ごはん ほうれん草のソテー あじさいゼリー	鶏肉の甘辛揚げ ひじきの炒り煮	若鶏唐揚げ 魚肉ソーセージ 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ゼリーの素	ほうれん草 たまねぎ まいたけ 人参
20	金	カレーライス フルーツ(マンゴー)	海藻サラダ	豚小間 牛乳 カットわかめ 乾 かつお節	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	人参 玉ねぎ コーン。 キャベツ もやし マンゴー
23	月	ごはん スパソテー フルーツ缶詰(パイン)	サーモンフライ ツナサラダ	サーモンフライ チキンナゲット ベーコン ツナ缶	ごはん 油 スパゲティ	たまねぎ ブロッコリー コーン。 パイン 缶
25	水	焼きそば ブロッコリー	コロッケ プチゼリー	豚小間	蒸し中華めん 油 星のコロッケ ドレッシング プチゼリー	キャベツ 人参 ブロッコリー
26	木	カレーライス フルーツ缶詰(白桃)	洋風煮	豚小間 ウインナー	水稲めし 七分つき米 じゃがいも 油 カレールウ	人参 たまねぎ コーン。 キャベツ 人参
27	金	ごはん かまぼこ プチゼリー	肉と野菜の炒め物 中華風サラダ	豚小間 かまぼこ プレスハム カットわかめ 乾	ごはん 油 プチゼリー	キャベツ たまねぎ 人参 コーン チンゲン菜 もやし
30	月	ごはん きんぴらごぼう ポテトサラダ	さわらの西京焼き チキンナゲット フルーツ缶詰(みかん)	さわら みそ チキンナゲット	ごはん 油 砂糖 ポテトサラダ じゃがいも ドレッシング	ごぼう 人参 しらたき みかん 缶

6月の食育だより

よく噛むとどうなるの？



食べものの味がよく分かる

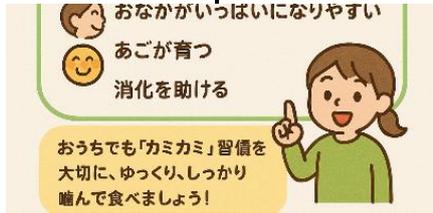
栄養成分 (1カ月平均)

エネルギー 396 kcal

お米は栃木県産コシヒカリを使用しています。

献立は都合により変更になることがあります。

日	曜	献立名	6月 	主な材料		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える



タンパク質	12.5g
脂質	12.9g
炭水化物	59.9g
塩分	1.1g