

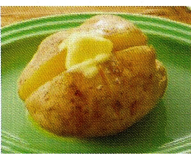
令和6年6月予定献立表

	月	火	水	木	金	土 1 日	日 2 日
朝食	食中毒予防月間（6～9月）です。 湿気が多く気温が高い期間は、細菌性の食中毒が多く発生します。		★梅雨と梅干しについて★ 「梅雨」とは、6月から7月中旬に、連日にわたって雨が続く季節のことを指します。暦の上では、今年は6月10日が「入梅」となります。湿気が多く食中毒も増える時期ですが、作物の育ちにとっては恵みの雨となります。梅雨の文字に使われている「梅」は、雨期のある東南アジア特有の作物だそうです。梅は古代から薬用として用いられており、「クエン酸」が豊富で、疲れた時に良い効果があるといわれています。 「梅干し」は日本人にとって馴染みのある食べ物ですが、味だけでなく梅が持つ抗菌作用により、胃液や胆汁の殺菌作用を増強し、体外から入ってきた食中毒菌が増えるのを阻止します。食べすぎると塩分の取りすぎになりますが、適度に取り入れると健康に役立ちます。			◎こどもパン ◎ごはん なすのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の卵乗せ 小松菜と大根の梅しそ和え 納豆 牛乳
昼食						◎しょうゆラーメン ◎焼きたけのこスープ さつま揚げとじゃが芋煮 わかめの三杯酢 ヨーグルト おやつ【じゃがバター】	◎焼きたけのこスープ さつま揚げとじゃが芋煮 わかめの三杯酢 ヨーグルト おやつ【じゃがバター】
夕食						ごはん すまし汁 豚肉の三色ロール 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え 青りんごゼリー	ひき肉カレー いかとブロッコリーの香味炒め チキンマカロニサラダ ダイスゼリー・みかん
朝食	ごはん みそ汁 鰯の卵とじ キャベツときゅうりの和えもの 韓国のり 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き パスタサラダ 牛乳	ごはん 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ 小松菜のおかか和え 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ◎ごはん 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ごはん 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラダとキャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	ごはん 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ	ごはん みそ汁 鰯フライ なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物	ごはん 防災食品（けんちん汁） 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜ののり和え	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 スナックエンドウの和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ ツナバーグ 野菜のホットマリネ ササミとチーズのサラダ	ごはん すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 おやつ【チーズいも餅】	◎かき玉うどん ◎ごはん・かきたま汁 肉野菜炒めカレー風味 南瓜とブロッコリーのチーズ和え ジョアマスカット
夕食	かやくごはん すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ 牛乳寒天	豚丼 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 わかめとほうれん草の和え メロン	◎焼きそば ◎ごはん 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ ミートと赤アボカドソース	ごはん ほうれん草のスープ チーズハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ あじさいゼリー	◎鶏肉のトマトパスタ ◎チキンライス ほうれん草のスープ いかのさらし揚げ キャベツのフレンチサラダ ミックスフルーツ	ごはん 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース さつま芋いも塩バター ミモザサラダ アロエみかん	ごはん ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ぶどうゼリー
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し 牛乳	ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 マンゴーゼリー 牛乳	ごはん かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ごはん ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ごはん ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳
昼食	カレーピラフ ほうれん草のスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	天津飯 つくねとねぎのスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉のクリームソース なすの揚げ煮 キャベツの味噌和え	ごはん コンソメスープ 目玉焼きハンバーグ 菜の花とマカロニのソテー 南瓜サラダ	ごはん ワンタン卵スープ 鰯のベーコンマヨ焼き 豚こら炒め 白菜の中華和え ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 鰯のバターしょうゆ焼き オムレツお好み焼き 大根のごまあえ	◎肉うどん ◎ごはん・豚肉の生姜焼き・うどん汁 れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	ごはん すまし汁 鰯の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし 寒天フルーツ（さくらんぼ）	ごはん すまし汁 梅しそさみチーズカツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ 梅ゼリー	◎焼きそばオニオン風味 ◎ひき肉チャーハン 中華スープ かぼちゃしゅうまい サラダとわかめの中華サラダ オレンジ	ごはん あさりと白菜のスープ ポテトコロッケ 豚肉と小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ なめらかプリン	◎スパゲッティハヤシソース ◎パスタ・オニオンソース オクラのスープ 豆腐の野菜あん 五色サラダ ダイスゼリー・りんご	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆうりんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンドレッシングサラダ オレンジ	ごはん じゃがコーンスープ 鰯のトマトガーリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ ミックスフルーツ
朝食	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ キャベツときこのマヨ和え しらす干し 牛乳	ごはん ジュリエンスープ きのこのキッシュ ハムとキャベツの茹でサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ごはん じゃが芋のクリーム煮 野菜とコーンのソテー ツナとブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 えのき豚 かにかまと菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	◎ミルク丸パン ◎ごはん ポテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ハムと青菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	ごはん ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め さつま揚げと大根の煮物 ささみとザーサイの和え物 プリン	ごはん 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ もやし中華和え プリン	やきとり丼 備蓄食品（けんちん汁） 蒸しポテト 小松菜の和え物 アップルとキャロットジュース	ごはん すまし汁 タンダーフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 白菜サラダ ジョアストロベリー	ごはん すまし汁 鶏肉のお好みソース 里芋のバターしょうゆ炒め ちくわと菜の花の和え物	◎スパゲッティカレー ◎ベーコンピラフ コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ ヨーグルト
夕食	きのこおこわ すまし汁 鰯の照り焼き じゃがいも煮 のりとかかかの和風サラダ ミニクレープ	チキンカレー コロッケ ちくわとブロッコリーのサラダ ベクシー・みかん	エビピラフ カリフラワーのスープ チキンナゲット ツナときゅうりの和えサラダ りんご	ごはん 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしと卵の中華炒め 鯖缶とわかめの和え物 ミックスフルーツ	◎しょうゆあんかけラーメン ◎中華丼・スープ 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 オレンジ	ごはん コーン卵スープ 鰯の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイスゼリー・みかん	ごはん すまし汁 豚肉ラビゴットソース さつま揚げと野菜の煮物 チョレギサラダ ピーチゼリー
朝食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き のり佃煮 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 かにかまとじゃが芋のサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ごはん 卵と玉ねぎのスープ 鰯のトマト煮 キャベツのごまドレ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ◎ごはん カレースープ ジャーマンポテト チーズとブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ごはん 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ 青菜のソテー 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタン卵スープ 青のりポテト パンサンスー 白アロエと納豆サラダ ジュース	ごはん とん汁 鰯の煮つけ 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	ごはん 防災食品（けんちん汁） すき焼き煮 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え	ごはん 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 ほうれん草のナムル	ごはん ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース ハムとほうれん草のソテー いかのサラダ ジョアブレン	◎カレーうどん ◎かきライス・すまし汁 切干大根の煮物 ほうれん草サラダ ヨーグルト 【誕生日】パイ＆マヨネーズケーキ
夕食	たこごはん すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ 小玉すいか	ごはん にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 鯖缶と白菜の中華和え いちごジャムヨーグルト	◎彩り野菜のトマトパスタ ◎彩りチキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ 牛乳プリン	ごはん コンソメスープ はんぺんチーズフライ ポテトのカレー煮 角切りサラダ オレンジ	◎海鮮焼きそば（いり・揚げ） ◎ごはん・海鮮炒り卵（いり・揚げ） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 アロエみかん	ごはん 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイスゼリー・りんご	ごはん オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コンソテー マカロニサラダ 寒天フルーツ



『手作りおやつ』
今月の献立

今月は園内の畑でとれたじゃがいもを使っておやつを作ります。
素材の味を生かして子供たちの好きな味付けにアレンジします。



「じゃがバター」



「チーズいも餅」

※ お知らせ ※

◎6月2日（日）手作りおやつは★「じゃがバター」、8日（土）「チーズいも餅」を提供します。
◎6月30日（日）★誕生日ケーキは「パン＆マンゴーケーキ」を提供します。
◎6月の検食当番は『あさひ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【6月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,211kcal
タンパク質 92.6g
脂質 65.6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,225kcal
タンパク質89.9g 脂質 63.6g

東京都東村山福祉園