

令和7年6月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
							1 日
朝食	【6～9月は食中毒予防月間です。】 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。お寿司などの生ものは、期間中提供しません。（デリバリー含む） 食べる人、支援する人共に食事前の手洗いを徹底します。また、飲みかけの飲み物も常温に放置しないようにしましょう。 			”食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。” ・細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることでより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。			ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳 ◎チャーシュー麺 ※ご飯・中華スープ・豚肉の生姜焼き 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
昼食				・カンピロバクター食中毒は、生焼けの鶏肉を食べた時に発生するケースが多く、新鮮であっても、4割から6割にカンピロバクターが付着しているため、十分加熱することが大切です。 ・ノロウイルス食中毒は、主に人の手指や感染者の糞便や嘔吐物、加熱不十分な2枚貝（牡蠣、シジミ、アサリなど）を食べた時に発生するケースが多く、予防のためには、手洗い、食品の十分な加熱、道具類の次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。			ご飯 じゃがコーンスープ 鯖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
夕食							
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 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	ご飯 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 ハムと小松菜のソテー 卵焼き 牛乳	◎ミルク丸パン ※ご飯 ポテトのスープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
昼食	ご飯 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 ササミとザーサイの和え物	ご飯 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	エビピラフ カリフラワーのスープ じゃが芋のピザチーズ焼き ツナときゅうりの和えサラダ アップル&キャロットジュース	ご飯 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	ご飯 コンソメスープ 鯖のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 キャベツサラダ ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め ちくわと菜の花の和え物 【おやつ】クロワッサン卵サンド	◎スパゲッティカルボナーラ ※ご飯・白身魚のムニエル 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	そら豆おこわ すまし汁 いかのさらさ揚げ さつま芋のバター煮 のりとかか粉の和風サラダ メロン	チキンカレー すまし汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのサラダ チョコプリン	ご飯【虫歯予防デー】 けんちん汁 ひじき入りハンバーグ しらす和えサラダ 牛乳寒天	ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ダイスゼリーみかん	◎あんかけラーメン（豚・いか） ※中華丼（豚・卵）・中華スープ きゅうりと大根のピリ辛 甘辛ポテト あじさいゼリー	ご飯 コーン卵スープ 鯖の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ カットパイ	ご飯 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 チョコレートサラダ アロエみかん
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国のかき 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 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	ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらとのトマト煮 ハムとほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナともやしの炒め 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 カレースープ ジャーマンポテト 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワナンスープ 青のりポテト パンサンスー ジョアマスクット	ご飯 とん汁 鱈の煮つけ 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 野菜スープ ハンバーグのトマトクリームソース 卵と野菜の炒め物 コールスローサラダ	卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオムスター炒め ほうれん草のナムル	ご飯 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 チーズサラダ ヨーグルト	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース ほうれん草とベーコンのソテー いかのサラダ アップル&キャロットジュース	◎カレーうどん ※ご飯・ドライカレー・すまし汁 南瓜煮 鉄分サラダ プリン
夕食	ひじきご飯 すまし汁 鯖のみそだれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ パイゼリー	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 ツナとわかめの中華和え カットマンゴー	ご飯【梅雨入り】 すまし汁 ササミ梅チーズフライ 肉じゃが 青菜のたくあん和え 梅ゼリー	ご飯 コンソメスープ 豚肉のから揚げ ポテトのカレー煮 角切りサラダ アロエみかん	◎海鮮焼きそば（えび・いか・かに） ※ご飯・海鮮炒め（えび・いか・かに） 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 りんご	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイスゼリーみかん	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参しりしり マカロニサラダ ミックスフルーツ
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 肉詰めいなり煮 しらす干し 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ ツナとキャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ 蒸し野菜 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま炒め 卵焼き 牛乳	◎こどもパン ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ みかん入りサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵乗せ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鯖のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え ジョアプレーン	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ツナとブロッコリーの和え アップル&キャロットジュース	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え 【おやつ】豆乳きな粉プリン	◎タンメン ※ご飯・肉野菜塩炒め・中華スープ もち米シウマイ かにかまときゅうりの三杯酢 ヨーグルト
夕食	タコご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース ツナマヨコーンサラダ あんみつ	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 鶏肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ なめらかプリン	◎麻婆豆腐焼きそば ※ご飯・麻婆豆腐 春雨スープ 春肉スー 蒸し鱈のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏肉のから揚げカレー風味 ポテトのツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジ	◎豚肉ときこのパスタ ※ご飯・豚肉ときこのソース じゃがコーンスープ アサリとブロッコリーの香味炒め ツナコールスローサラダ ミックスフルーツ	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ ハンバーグの甘酢あん じゃがポテト炒め 青梗菜の中華和え カットパイ	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツタルタルソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日
朝食	ご飯 みそ汁 たらとの卵とじ ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 豚肉と大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 鶏肉とブロッコリーの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 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	ご飯 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炒め 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	ご飯 かき玉スープ 鯉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	鯖ソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 ビーフストロガノフ ほうれん草のバターソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 沢煮椀 さけのちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物	◎けんちんうどん ※ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 りんごジュース 【誕生日ケーキ】パン＆マンゴーケーキ
夕食	わかめごはん とろろ昆布汁 はんぺんチーズフライ 大根の煮物 キャベツの昆布和え 毎ミルクプリン	青梗肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物 小玉すいか	◎A-1とほうれん草の刈り込み ※ベーコンピラフ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	◎みそラーメン ※ご飯・豚肉と野菜のソテー・中華スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ ハンバーグ中華あん ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリーみかん	ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとビーマンカレーソテー いかのマリネサラダ ミックスフルーツ
	31 日						
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	『虫歯予防デー』 今月の献立  6月4日（水）夕食 丈夫な歯には、カルシウム豊富な食べ物を食べること、よく噛むことなどが効果があります。噛むことで消化消化作用のある唾液が出て、虫歯になりにくくなり、顎が鍛えられ強い歯を作ります。この日の給食では、噛み応えのある根菜やお肉、カルシウムたっぷりの小魚や牛乳を使った献立にしました。 お知らせ ◎6月7日（土）手作りおやつは★「クロワッサン卵サンド」、21日（土）「豆乳きな粉プリン」を提供します。 ◎6月29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『さくら』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。   					
昼食	ボークカレー コンソメスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト						
夕食	きんぴらご飯 かき玉汁 鯖カツごま味噌だれ 里芋のマッシュ 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー						

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 2,195kcal
タンパク質 92.3g
脂質 65.8g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー 2,223kcal
タンパク質 91.2g 脂質 65.2g

東京都東村山福祉園