



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	土	ごはん みそ汁(しめじ・もやし) 豚肉の香味炒め 青菜と人参のおひたし きゅべつときゅうりのしゃきしゃき和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ かつお節 豚肉 煮干し	米 サラダ油 ごま油	ちやし しめじ にら 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅべつ きゅうり 青菜 人参 ゆかり 海苔
3	月	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) 肉じゃが きゅべつとツナのサラダ	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	油揚げ みそ 豚肉 ツナ缶 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	青菜 玉ねぎ 人参 いんげん きゅべつ きゅうり レタス 生姜 梅干し ひじき 海苔
4	火	玄米ごはん みそ汁(人参・スナックえんどう) 鶏肉のトマトソース煮込み もりもりピーマン 大根ときゅうりの中華和え	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 玄米 サラダ油 上新粉 薄力粉 ごま油 砂糖 マーマレード バター	人参 スナックえんどう 玉ねぎ しめじ トマト缶 ピーマン 塩昆布 大根 きゅうり りんごジュース
5	水	ごはん みそ汁(大根・ベーコン) めかじきの和風ステーキ わかめの梅味噌和え 切干しらすの炒り煮	麦茶 牛乳 焼豚花巻	ベーコン みそ めかじき しらす 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 ごま油	大根 りんご 玉ねぎ きゅうり わかめ 梅干し 切干大根 人参
6	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・きゅべつ) 鶏の照り焼き トマトとオクラのおかか醤油 スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ツナサンド	みそ 鶏肉 かつお節 ツナ缶 牛乳	米 玄米 じゃがいも いりこま ごま油 砂糖 サラダ油 食パン	きゅべつ スナックえんどう もやし 人参 トマト おくら きゅうり
7	金	ポークカレーライス ジュリエンヌスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ブルーベリージャムスコーン	豚肉 ベーコン しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 薄力粉 バター ブルーベリージャム	人参 玉ねぎ コーン缶 ズッキニ かぼちゃ りんご きゅべつ セロリ わかめ レタス きゅうり
8	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 和風ハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ ゆかりボテト	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	豆腐 みそ 鶏ひき肉 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 ごま油	わかめ 長ねぎ 人参 きゅうり ゆかり
10	月	ごはん みそ汁(もやし・にら) 豚肉とスナックえんどうのごまソース炒め 厚揚げとツナの炒め物 きゅべつサラダ	麦茶 牛乳 じゃがまるコーン	みそ 豚肉 厚揚げ ツナ缶 牛乳	米 薄力粉 すりごま サラダ油 ごま油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉	ちやし にら スナックえんどう 玉ねぎ 長ねぎ きゅべつ きゅうり 人参 コーン缶
11	火	玄米ごはん みそ汁(しめじ・長ねぎ) さばの竜田揚げ おくらのサブジ 大根のさっぱり和え	麦茶 いりこ かつおねぎみそ焼きおにぎり	みそ さば 煮干し かつお節	米 玄米 片栗粉 サラダ油 砂糖	しめじ 長ねぎ 生姜 おくら 玉ねぎ 大根 人参 わかめ
12	水	ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 麻婆茄子 夏の三色ナムル	麦茶 牛乳 トマトケーキ	豆腐 みそ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉	えのき なす にら 人参 長ねぎ いんげん もやし
13	木	麦ごはん 納豆汁 かれいの魚田 ひじきとじゃがいもの炒り煮 棒棒鶏	麦茶 牛乳 二色ラスク	納豆 豆腐 油揚げ みそ かれい 赤みそ ささみ きなこ 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 すりごま はちみつ いりこま バター 食パン	しめじ えのき なす 長ねぎ 人参 ひじき きゅうり トマト 青のり
14	金	ごはん みそ汁(わかめ・いんげん) 鶏ちゃん焼き 冬瓜のそぼろあん コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 赤みそ 鶏ひき肉 ハム きなこ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ケーキミックス	わかめ いんげん きゅべつ コーン 缶 ピーマン 人参 にんにく 冬瓜 しょうが きゅうり
15	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) 鶏のマーマレード焼き いんげんと人参のごま和え 塩もみ甘酢風味	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 マーマレード すりごま 砂糖 白玉麩	玉ねぎ いんげん 人参 きゅべつ きゅうり わかめ 海苔
17	月	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) 肉じゃが きゅべつとツナのサラダ	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	油揚げ みそ 豚肉 ツナ缶 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	青菜 玉ねぎ 人参 いんげん きゅべつ きゅうり レタス 生姜 梅干し ひじき 海苔
18	火	玄米ごはん みそ汁(人参・スナックえんどう) 鶏肉のトマトソース煮込み もりもりピーマン 大根ときゅうりの中華和え	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 玄米 サラダ油 上新粉 薄力粉 ごま油 砂糖 マーマレード バター	人参 スナックえんどう 玉ねぎ しめじ トマト缶 ピーマン 塩昆布 大根 きゅうり りんごジュース
19	水	ごはん みそ汁(大根・ベーコン) めかじきの和風ステーキ わかめの梅味噌和え 切干しらすの炒り煮	麦茶 牛乳 焼豚花巻	ベーコン みそ めかじき しらす 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 ごま油	大根 りんご 玉ねぎ きゅうり わかめ 梅干し 切干大根 人参
20	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・きゅべつ) 鶏の照り焼き トマトとオクラのおかか醤油 スナックえんどうのごま炒め	麦茶 牛乳 ツナサンド	みそ 鶏肉 かつお節 ツナ缶 牛乳	米 玄米 じゃがいも いりこま ごま油 砂糖 サラダ油 食パン	きゅべつ スナックえんどう もやし 人参 トマト おくら きゅうり
21	金	ポークカレーライス ジュリエンヌスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ジューンベリー ジャムスコーン	豚肉 ベーコン しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 薄力粉 バター ブルーベリージャム	人参 玉ねぎ コーン缶 ズッキニ かぼちゃ りんご きゅべつ セロリ わかめ レタス きゅうり
22	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 和風ハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ ゆかりボテト	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	豆腐 みそ 鶏ひき肉 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも	わかめ 長ねぎ 人参 きゅうり ゆかり
24	月	ごはん みそ汁(もやし・にら) 豚肉とスナックえんどうのごまソース炒め 厚揚げとツナの炒め物 きゅべつサラダ	麦茶 牛乳 じゃがまるコーン	みそ 豚肉 厚揚げ ツナ缶 牛乳	米 薄力粉 すりごま サラダ油 ごま油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉	ちやし にら スナックえんどう 玉ねぎ 長ねぎ きゅべつ きゅうり 人参 コーン缶
25	火	玄米ごはん みそ汁(しめじ・長ねぎ) さばの竜田揚げ おくらのサブジ 大根のさっぱり和え	麦茶 いりこ かつおねぎみそ焼きおにぎり	みそ さば 煮干し かつお節	米 玄米 片栗粉 サラダ油 砂糖	しめじ 長ねぎ 生姜 おくら 玉ねぎ 大根 人参 わかめ
26	水	ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 麻婆茄子 夏の三色ナムル	麦茶 牛乳 トマトケーキ	豆腐 みそ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉	えのき なす にら 人参 長ねぎ いんげん もやし
27	木	麦ごはん 納豆汁 かれいの魚田 ひじきとじゃがいもの炒り煮 棒棒鶏	麦茶 牛乳 二色ラスク	納豆 豆腐 油揚げ みそ かれい 赤みそ ささみ きなこ 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 すりごま はちみつ いりこま バター 食パン	しめじ えのき なす 長ねぎ 人参 ひじき きゅうり トマト 青のり
28	金	ごはん みそ汁(わかめ・いんげん) 鶏ちゃん焼き 冬瓜のそぼろあん コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 赤みそ 鶏ひき肉 ハム きなこ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ケーキミックス	わかめ いんげん きゅべつ コーン 缶 ピーマン 人参 にんにく 冬瓜 しょうが きゅうり
29	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・白玉麩) 鶏のマーマレード焼き いんげんと人参のごま和え 塩もみ甘酢風味	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 マーマレード 砂糖 すりごま 白玉麩	玉ねぎ いんげん 人参 きゅべつ きゅうり ゆかり 海苔
30	金	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 肉じゃが 和風サラダ	麦茶 牛乳 ハンバーガー	油揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 ホッケ 上新粉	ちやし 玉ねぎ 人参 いんげん きゅべつ きゅうり わかめ 刻み昆布

※献立は都合により変更する場合があります。

6月は食育月間です。

多摩小平保健所では生涯にわたる食を通した健康づくりの充実を図るために、地域の栄養改善目標である「栄養バランスのとれた食事」と、今年の食育の重点テーマである「適切な食塩摂取を！」について取組を推進しています。

栄養バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜の揃った食事のことを指します。体を動かすエネルギーのもとになる主食、筋肉や血など体を作るもとになる主菜、体の調子を整えるものになる副菜、これらをバランスよく食べることで、毎日元気に過ごすことができます。とはいっても、忙しい朝や仕事終わりに主食・主菜・副菜の揃った食事を作るのは大変ですよね。そんな時におすすめなのは、具沢山の汁物です。お肉入り、野菜もたっぷりとて、なんとさらには、具がたくさん入ることで汁の量がそのまま減らすことができます。今お野菜が色々と高騰していますが、野菜を切るのも惜しいほど忙しい日もあるかと思いますが、安くておいしい旬の野菜や、カット野菜や冷凍野菜も売っているので、ちょっとでも楽しつつ、栄養バランスのよい食事を少し気にしてみてください。ポスターも掲示してありますので、よろしければそちらもご覧ください。バランスの良い食事で、より元気に健康に過ごしていましょう！