

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	木	ごはん みそ汁(えのき・にら) めかじきの和風ステーキ 和風マッシュポテト 茄子とツナのごま和え	麦茶 牛乳 どら焼き	みそ めかじき かつお節 ツナ缶 小豆缶 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油 すりごま ケーキミックス	えのき にら 大根 りんご 玉ねぎ 万能ねぎ なす きゅうり
2	金	ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ) ミートボールトマトソース いんげんとコーンのソテー 人参サラダ	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	みそ 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 食パン	しめじ 玉ねぎ トマト缶 にんにく パセリ いんげん コーン缶 人参
3	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏のごまみそ焼き いんげんと人参のおかか和え ひじきの煮物	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 かつお節 豆腐 しらす	米 砂糖 すりごま じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	玉ねぎ わかめ いんげん 人参 ひじき
5	月	ごはん みそ汁(大根・なめこ) 鶏の梅だれがらめ トマトときゅうりのサラダ きゃべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 キャロットスティック	みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 いりごま サラダ油 すりごま 薄力粉 バター	大根 なめこ 梅干し 長ねぎ トマト きゅうり 玉ねぎ きゃべつ 人参
6	火	麦ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) 豚肉といんげんの甘辛煮 レタスの生姜酢和え ゆかりポテト	麦茶 牛乳 魔法アイス	厚揚げ みそ 豚肉 ささみ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃがいも さつまいも コーンカップ	万能ねぎ 大根 ごぼう いんげん レタス 人参 わかめ 生姜 ゆかり オレンジジュース
7	水	玄米ごはん みそ汁(白玉麩・長ねぎ) かれないのパン粉焼き 切干大根と厚揚げの肉じゃが風 コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 ツナサンド	みそ かわい 厚揚げ ハム ツナ缶 牛乳	米 玄米 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油 白玉麩 食パン	長ねぎ にんにく パセリ 玉ねぎ 切干大根 人参 絹さや きゅうり コーン缶
8	木	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) 鶏のから揚げ もりもりピーマン こっばなます	麦茶 いりこ 五目おにぎり	みそ 鶏肉 ツナ缶 油揚げ 煮干し	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 サラダ油 すりごま	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 ビーマン 塩昆布 大根 人参 万能ねぎ しめじ えのき 海苔
9	金	チキンカレーライス 野菜スープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 ベーコン しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 ごま油 砂糖 ケーキミックス	人参 玉ねぎ スッキーニ コーン缶 トマト りんご なす いんげん セロリ わかめ レタス きゅうり
10	土	豚丼 具沢山みそ汁 切干とひじきのサラダ	麦茶 いりこ おかかおにぎり	豚肉 みそ 煮干し かつお節	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	生姜 玉ねぎ 干しいたけ 青菜 人参 大根 長ねぎ しめじ きゃべつ 切干大根 ひじき きゅうり 海苔
12	月	ごはん みそ汁(豆腐・おくら) 鶏のマーマレード煮 納豆のそぼろ炒め スナックえんどうと人参のおかか和え	麦茶 牛乳 ナポリタン	豆腐 みそ 鶏肉 納豆 かつお節 牛乳 ワインナー	米 マーマレード サラダ油 マカロニ	おくら 大根 人参 長ねぎ スナックえんどう 玉ねぎ ビーマン
13	火	麦ごはん けんちん汁 さばの照り焼き 大根ときゅうりの中華和え ベーコン入りサラダ	麦茶 牛乳 人参ケーキ	厚揚げ みそ さば ベーコン 牛乳 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 サラダ油 薄力粉 にんじんジャム パター	干しいたけ 人参 大根 ごぼう 万能ねぎ 生姜 きゅうり きゃべつ オレンジジュース
14	水	玄米ごはん みそ汁(わかめ・いんげん) 和風カレー炒め ひじきの五目煮 野菜のドレッシング漬け	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 豚肉 かつお節 煮干し 油揚げ	米 玄米 オリーブ油 サラダ油 砂糖 薄力粉	わかめ いんげん 人参 ビーマン 干しいたけ 長ねぎ ひじき 大根 きゃべつ きゅうり
15	木	ごはん みそ汁(えのき・にら) めかじきの和風ステーキ 和風マッシュポテト 茄子とツナのごま和え	麦茶 牛乳 どら焼き	みそ めかじき かつお節 ツナ缶 小豆缶 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油 すりごま ケーキミックス	えのき にら 大根 りんご 玉ねぎ 万能ねぎ なす きゅうり
16	金	ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ) ミートボールトマトソース いんげんとコーンのソテー 人参サラダ	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	みそ 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 食パン	しめじ 玉ねぎ トマト缶 にんにく パセリ いんげん コーン缶 人参
17	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏のごまみそ焼き いんげんと人参のおかか和え ひじきの煮物	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 かつお節 豆腐 しらす	米 砂糖 すりごま じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	玉ねぎ わかめ いんげん 人参 ひじき
19	月	ごはん みそ汁(大根・なめこ) 鶏の梅だれがらめ トマトときゅうりのサラダ きゃべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 キャロットスティック	みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 いりごま サラダ油 すりごま 薄力粉 バター	大根 なめこ 梅干し 長ねぎ トマト きゅうり 玉ねぎ きゃべつ 人参
20	火	麦ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) 豚肉といんげんの甘辛煮 レタスの生姜酢和え ゆかりポテト	麦茶 牛乳 魔法アイス	厚揚げ みそ 豚肉 ささみ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃがいも さつまいも コーンカップ	万能ねぎ 大根 ごぼう いんげん レタス 人参 わかめ 生姜 ゆかり オレンジジュース
21	水	玄米ごはん みそ汁(白玉麩・長ねぎ) かれないのパン粉焼き 切干大根と厚揚げの肉じゃが風 コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 ツナサンド	みそ かわい 厚揚げ ハム ツナ缶 牛乳	米 玄米 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油 白玉麩 食パン	長ねぎ にんにく パセリ 玉ねぎ 切干大根 人参 絹さや きゅうり コーン缶
22	木	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) 鶏のから揚げ もりもりピーマン こっばなます	麦茶 牛乳 ジュンベリー ジャムスコーン	みそ 鶏肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 すりごま ジュンベリージャム バター	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 ビーマン 塩昆布 大根 人参 万能ねぎ
23	金	チキンカレーライス 野菜スープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 ベーコン しらす 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 ごま油 砂糖 ケーキミックス	人参 玉ねぎ スッキーニ コーン缶 トマト りんご なす いんげん セロリ わかめ レタス きゅうり
24	土	豚丼 具沢山みそ汁 切干とひじきのサラダ	麦茶 いりこ おかかおにぎり	豚肉 みそ 煮干し かつお節	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	生姜 玉ねぎ 干しいたけ 青菜 人参 大根 長ねぎ しめじ きゃべつ 切干大根 ひじき きゅうり 海苔
26	月	ごはん みそ汁(豆腐・おくら) 鶏のマーマレード煮 納豆のそぼろ炒め スナックえんどうと人参のおかか和え	麦茶 牛乳 ナポリタン	豆腐 みそ 鶏肉 納豆 かつお節 牛乳 ワインナー	米 マーマレード サラダ油 マカロニ	おくら 大根 人参 長ねぎ スナックえんどう 玉ねぎ ビーマン
27	火	麦ごはん けんちん汁 さばの照り焼き 大根ときゅうりの中華和え ベーコン入りサラダ	麦茶 牛乳 人参ケーキ	厚揚げ みそ さば ベーコン 牛乳 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 サラダ油 薄力粉 にんじんジャム パター	干しいたけ 人参 大根 ごぼう 万能ねぎ 生姜 きゅうり きゃべつ オレンジジュース
28	水	玄米ごはん みそ汁(わかめ・いんげん) 和風カレー炒め ひじきの五目煮 野菜のドレッシング漬け	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 豚肉 かつお節 煮干し 油揚げ	米 玄米 オリーブ油 サラダ油 砂糖 薄力粉	わかめ いんげん 人参 ビーマン 干しいたけ 長ねぎ ひじき 大根 きゃべつ きゅうり
29	木	ごはん みそ汁(しめじ・切干大根) かれないの塩こうじ焼き カボナータ にらのおひたし	麦茶 牛乳 豆乳ドーナツ	みそ かわい ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 サラダ油 薄力粉 グラニュー糖	しめじ 切干大根 なす 玉ねぎ 鹽昆布 スッキーニ セロリ トマト缶 にら 人参 生姜
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 ポック 上新粉	もやし 玉ねぎ 人参 いんげん きゃべつ 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じ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」について取組を推進しています。今年の食育月間のテーマは「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」と「簡単バランス朝食の提案；プラス主菜・副菜を！」です。栄養バランスの良い食事は、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、筋肉や血などを体を作るもとになる主菜、体の調子を整えるもとになる副菜、これらをバランスよく食べることで、毎日元気過ごすことができます。とはいえ、なかなか食べただけではバランスよく食べられているのかわかりにくいです。そこで、食事バランスガイドを活用します！食事バランスガイドはコマの形をしており、バランスよく食べていけば上手に回転し、そうでなければ上手く回らずに倒れてしまいます。上手くコマを回すには(=バランスよく食事を食べるには)何をどれだけ食べればいいのか、が目で見てもわかりやすくなっています。幼児向け食事バランスガイドのポスターを展示食の後ろに掲示しますので、今日の給食と合わせてご覧になっていただければ幸いです。「簡単バランス朝食の提案；プラス主菜・副菜を！」については簡単ではありますが、こちらポスターを掲示しているので、ぜひ見て参考にしてみてください。