



# 6月のメニュー



## おいしく食べるためのむし歯予防



### むし歯を作らない食べ方



口は食べ物を碎いてだ液と混ぜ、胃に送り込む一番の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

- お菓子をだらだら食べない
- 適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする

## 1 (金)

ごはん  
鶏肉のねぎみそ焼き  
ほうれん草のソテー  
スープ  
オレンジ

精白米・鶏もも肉・長葱  
ほうれん草・ベーコン・コーン  
キャベツ・にら・オレンジ

エネルギー 381 kcal 脂質 12.6 g  
たんぱく質 16.4 g 食塩 1.8 g

## 4 (月)

ごはん  
高野豆腐の卵とし(卵)  
かぶときゅうりの浅漬け  
みそ汁  
グレープフルーツ

精白米・鶏小間・玉葱・人参  
高野豆腐・ほうれん草・生椎茸・かぶ  
きゅうり・大根・わかめ・グレープフルーツ

エネルギー 408 kcal 脂質 11.9 g  
たんぱく質 19.0 g 食塩 2.2 g

## 5 (火)

ごはん  
白身魚の西京焼き(乳)  
切り干し大根の含め煮  
すまし汁  
キウイ

精白米・たら・玉葱・切り干し大根  
人参・油揚げ・絹ごし豆腐・しめじ  
キウイ

エネルギー 321 kcal 脂質 4.5 g  
たんぱく質 15.9 g 食塩 1.5 g

## 6 (水)

黒糖ロール(小麦・卵)  
ボークビーンズ(乳)  
ブロッコリーサラダ  
バナナ  
牛乳(乳)

黒糖ロール・豚小間・じゃがいも・玉葱  
人参・大豆水煮・ブロッコリー・きゅうり  
ロースハム・バナナ・牛乳

エネルギー 396 kcal 脂質 16.9 g  
たんぱく質 18.5 g 食塩 1.6 g

## 7 (木)

ごはん  
鶏肉のごまだれ焼き(ごま)  
きゃべつのおかか和え  
すまし汁(小麦)  
パイナップル

精白米・鶏もも肉  
キャベツ・人参・油揚げ・小松菜・麩  
パイナップル

エネルギー 361 kcal 脂質 11.1 g  
たんぱく質 15.7 g 食塩 1.1 g

## 8 (金)

ごはん  
ちくわの磯辺揚げ(卵・小麦)  
かぼちゃの含め煮  
とん汁  
オレンジ

精白米・焼きちくわ  
かぼちゃ・豚小間・大根・人参  
こんにゃく・ごぼう・長葱・オレンジ

エネルギー 391 kcal 脂質 10.3 g  
たんぱく質 11.5 g 食塩 1.6 g

## 11 (月)

カレーライス(小麦・乳)  
ささ身のごま酢和え(ごま)  
オレンジ

精白米・豚小間・じゃがいも・玉葱  
人参・生姜・にんにく・鶏ささ身・春雨  
きゅうり・キャベツ・オレンジ

エネルギー 487 kcal 脂質 15.6 g  
たんぱく質 18.0 g 食塩 1.8 g

## 12 (火)

ごはん  
鶏肉のバーベキューソース焼き  
きんぴら(卵・ごま)  
なめこ汁  
キウイ

精白米・鶏もも肉・生姜・玉葱・りんご  
ごぼう・人参・さつま揚げ・ピーマン  
絹ごし豆腐・なめこ・長葱・キウイ

エネルギー 402 kcal 脂質 11.4 g  
たんぱく質 18.1 g 食塩 1.9 g

## 13 (水)

レーズンロール(小麦・卵)  
ブロッコリーのキッシュ(卵・乳)  
りんごのサラダ  
バナナ  
牛乳(乳)

レーズンロール・鶏卵・ブロッコリー  
玉葱・ロースハム・ミックスチーズ  
りんご・白菜・きゅうり・バナナ・牛乳

エネルギー 340 kcal 脂質 17.0 g  
たんぱく質 14.5 g 食塩 1.3 g

## 14 (木)

ごはん  
鮭の照り焼き  
いんげんのごま和え(ごま)  
みそ汁  
グレープフルーツ

精白米・鮭・いんげん  
人参・もやし・油揚げ  
グレープフルーツ

エネルギー 342 kcal 脂質 4.7 g  
たんぱく質 18.3 g 食塩 1.7 g

## 15 (金)

ごはん  
カレーコロッケ(小麦・卵)  
もやしとほうれん草のサラダ(ごま)  
スープ  
オレンジ

精白米・じゃがいも・玉葱・豚ひき肉  
ほうれん草・もやし・人参・コーン  
チンゲン菜・しめじ・オレンジ

エネルギー 337 kcal 脂質 6.5 g  
たんぱく質 7.6 g 食塩 1.7 g

## 18 (月)

ごはん  
高野豆腐のそぼろ煮  
ほうれん草のごま和え(ごま)  
スープ  
オレンジ

精白米・高野豆腐・鶏ひき肉  
玉葱・人参・ほうれん草・大根・キャベツ  
しめじ・オレンジ

エネルギー 366 kcal 脂質 9.5 g  
たんぱく質 16.1 g 食塩 1.5 g

## 19 (火)

ごはん  
鮭のマヨネーズ焼き(卵)  
細切り野菜のソテー  
すまし汁  
キウイ

精白米・鮭・玉葱・エリンギ  
人参・キャベツ・ピーマン・もやし  
絹ごし豆腐・長葱・キウイ

エネルギー 381 kcal 脂質 10.5 g  
たんぱく質 17.7 g 食塩 1.1 g

## 20 (水)

☆ おやつ ☆  
ストロベリーマフィン(卵・乳)  
りんごジュース

ホットケーキミックス  
鶏卵・いちごジャム・バター  
りんごジュース

エネルギー 209 kcal 脂質 8.0 g  
たんぱく質 2.3 g 食塩 0.2 g

## 21 (木)

和風きのこスパゲティ(小麦・乳)  
パンブキンサラダ(卵・乳)  
パイナップル

スパゲティ・ベーコン・玉葱  
ほうれん草・しめじ・エリンギ・にんにく  
かぼちゃ・きゅうり・チーズ・パイナップル

エネルギー 365 kcal 脂質 12.3 g  
たんぱく質 11.1 g 食塩 1.1 g

## お楽しみメニュー

チキンライス(乳)  
ジャーマンポテト(乳)  
マカロニスープ  
メロン

精白米・鶏むね肉・人参・玉葱  
グリーンピース・じゃがいも・ベーコン  
キャベツ・ロースハム・マカロニ・メロン

エネルギー 351 kcal 脂質 7.3 g  
たんぱく質 11.5 g 食塩 2.0 g

## 25 (月)

ごはん  
親子煮(卵)  
きゅうりもみ(小麦)  
スープ  
グレープフルーツ

精白米・鶏むね肉・玉葱・人参  
高野豆腐・ほうれん草・生椎茸・鶏卵  
きゅうり・麩・小松菜・長葱・グレープフルーツ

エネルギー 377 kcal 脂質 7.8 g  
たんぱく質 20.7 g 食塩 1.7 g

## 26 (火)

ごはん  
豚肉のつけ焼き  
コーンとひじきのサラダ  
すまし汁  
オレンジ

精白米・豚小間・玉葱  
キャベツ・芽ひじき・コーン・人参  
大根・生椎茸・オレンジ

エネルギー 372 kcal 脂質 11.2 g  
たんぱく質 15.9 g 食塩 1.9 g

## 27 (水)

バターロール(小麦・卵)  
てりやきチキン  
ツナマヨサラダ(卵)  
バナナ  
牛乳(乳)

バターロール・鶏もも肉  
ツナ・キャベツ・人参・きゅうり  
バナナ・牛乳

エネルギー 340 kcal 脂質 17.4 g  
たんぱく質 15.7 g 食塩 1.3 g

## 28 (木)

ごはん  
八宝菜(ごま)  
ブロッコリーのおかか和え  
みそ汁  
キウイ

精白米・豚小間・白菜・玉葱・人参  
たけのこ水煮・チンゲン菜・ブロッコリー  
長葱・わかめ・キウイ

エネルギー 343 kcal 脂質 8.0 g  
たんぱく質 14.9 g 食塩 1.3 g

## 29 (金)

ごはん  
白身魚のフライ(小麦・卵)  
グリーンサラダ  
スープ  
メロン

精白米・たら  
きゅうり・キャベツ・セロリー  
小松菜・玉葱・人参・メロン

エネルギー 374 kcal 脂質 10.5 g  
たんぱく質 11.8 g 食塩 1.5 g

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。