



令和8年度 6月

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20	
昼食	鶏肉のつくね ごま和え すまし汁	さばのごま照り 土佐和え みそ汁	揚げ豚の三色和え じゃが芋のフレンチサラダ みそ汁	カレーライス バイナップル和え りんごゼリー	鮭のマヨネーズ焼き カレースパゲティ スープ	わかめごはん じゃが芋のいため煮 すまし汁	
おやつ	牛乳 メープルかぼちゃ蒸しパン	2・16日 牛乳 30日 フライドポテト 水無月風ゼリー	牛乳 いちごクリームパン	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 ぼんち揚げ	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	米	45
鶏ひき肉・パン粉	40・4	さば・酒	50・2	豚肉・しょうが	40・30	米・わかめ	50・0.8
人参・玉ねぎ	6・12	片栗粉・みりん	4.5・3	しょうゆ・片栗粉・油	1.5・5・3	しらす	5
酒・塩	2.5・0.1	酢・しょうゆ	1・3	ほうれん草・人参	20・10	人参	7
ざらめ・しょうゆ	1.5・2.3	さとう・ごま	1.5・2.5	パイン缶・ざらめ	15・3	マヨネーズ	3.5・3.5
片栗粉	0.7	きやべつ	35	しょうゆ・昆布だし	3・7	りんごゼリー	10
小松菜・人参	30・2	小松菜・人参	10・5	じゃが芋・玉ねぎ	40・15	スパゲティ	15
油揚げ・ごま	5・3	花かつお	0.5	パセリ・酢・油	0.1・3・2	玉ねぎ	10
さとう・しょうゆ	1・2	しょうゆ	2	さとう・塩	0.5・0.1	人参・塩	10・0.2
豆腐・えのき	35・10	昆布だし	0.8	きやべつ・しめじ	30・10	カレー粉	2
わかめ・塩	0.3・0.2	かぼちゃ・玉ねぎ	30・20	ねぎ・みそ	2・6	油	2
しょうゆ	1	ねぎ・みそ	2・6	かつおだし	120	きやべつ	30
昆布・かつおだし	150	かつおだし	120	煮干		もやし	15
煮干		煮干		牛乳	100	わかめ	0.3
牛乳	100	牛乳	100	強力粉・小麦粉	13・3.3	コンソメ	1.8
ホットケーキミックス	20	2・16日		さとう・塩	2.5・0.2	煮干	
かぼちゃ・さとう	20・3	じゃが芋	80	牛乳・スキムミルク	17・0.5	牛乳	100
メープルシロップ	4	油・塩	4・0.2	マーガリン・バター	1.6・0.3	寒天	0.3
油・牛乳	3・12	30日		いちごジャム・牛乳	5.5・3.5	さとう	9
スキムミルク・卵	2・5	カルピス・さとう	15・4.4	スキムミルク・小麦粉	1.3・1.3	みかん缶	25
		寒天・ぶどうジュース	0.6・30			パイン缶	25
						もも缶	10

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	
昼食	パン ハッシュドポーク わかめサラダ	豚肉のしょうが焼き ベーكدかぼちゃ みそ汁	鯖のつけ焼き いんげんのごま和え すまし汁	鶏肉のカレー照り焼き マセドアンサラダ みそ汁	きやべつオムレツ ひじき豆 みそ汁	鶏肉のおろし煮 かぼちゃ煮 みそ汁	
おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 チーズパン	牛乳 せんべい	牛乳 ココアういろろ	牛乳 ホームパイ	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
強力粉	35	米	45	米	45	米	45
マーガリン	3.5	豚肉	50	鯖・しょうゆ	50・1.5	鶏肉	50
塩・さとう	0.5・2.2	玉ねぎ	20	さとう・みりん	0.5・3.3	ねぎ・油	3・2
スキムミルク	0.9	しょうが	1	昆布だし・片栗粉	8・0.3	きやべつ・卵	26・20
牛乳	27	しょうゆ	2.7	小麦粉	2	かつおだし	7
豚肉・玉ねぎ	30・40	酒・さとう	2.7・0.7	しょうゆ	30・5	しょうゆ	1.7
じゃが芋・人参	30・10	みりん・油	0.7・0.5	いんげん・人参	30・5	みりん	1.7
グリーンピース	4.4			ごま・さとう	3・1	しょうゆ	1.7
油・小麦粉	1・4	かぼちゃ	50	しょうゆ	2	片栗粉	0.5
トマトケチャップ	15	きやべつ	35	そうめん	12	酒・塩	1・0.1
ざらめ・ハヤシルウ	1・5	かまぼこ	4	ねぎ・塩	2・0.2	ひじき・大豆	3.5・10
わかめ	0.5	ねぎ	5	しょうゆ	1	ざらめ・酒	2・2
きやべつ・コーン	25・8	みそ	6	昆布・かつおだし	130	しょうゆ	2
きゅうり・人参	8・5	かつおだし	120	煮干		かつおだし	5
しょうゆ・酢	2.5・1.2	牛乳	100	強力粉	22.2	豆腐	35
さとう・油	1.2・0.4	牛乳	100	マーガリン	2.2	しめじ	10
牛乳	100	牛乳	100	さとう・塩	1.4・0.3	わかめ	0.3
さとう・卵	3・10	食パン	40	牛乳	2.6	みそ	6
ヨーグルト	20	生クリーム	10	スキムミルク	0.5	かつおだし	120
牛乳・小麦粉	6・20	さとう	1	チーズ	9	せんべい	
ベーキングパウダー	0.8	バナナ	10				
レーズン・バター	6・3.2	みかん缶	10				

◆◆◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆◆◆

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。家庭でできることから取り組んでみてください。

こんなことも食育です

- ・一緒に楽しく食事ををする
- ・1日3食しっかり食べる
- ・感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・食事のマナーを身につける
- ・一緒に買い物に行く、料理をする

鶏肉のカレー照り焼き(4人分)

材料: 鶏肉-200g すりおろしにんにく-小さじ1/3  
カレー粉-小さじ3/4 小麦粉-大さじ1  
しょうゆ-大さじ1/2 みりん-大さじ1/2

作り方

- ①カレー粉・しょうゆ・みりんを混ぜておく。
- ②鶏肉をひと口大に切り、にんにくをみ込み、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油小さじ1を熱し、鶏肉を並べ入れて焼く。両面に焼き色がついたら、ふたをして弱めの中火で2〜3分蒸し焼きにして火を通す。①の合わせ調味料を加え汁気がなくなるまで煮からめて完成!!

