

6月の献立表

—変更となる場合がございますがご了承ください—

★の付く日は食に関する記念日に由来した献立となっております 令和6年

日	月	火	水	木	金	土
 <p>梅雨に入るとジメジメとした天気が続きます。 肌寒く感じたり蒸し暑く感じたり、体調を崩しやすい時期で夏風邪や食欲低下に注意が必要です！ 旬を迎える夏野菜や果物を食べると水分補給にもなります。 食欲がない時にはさっぱりとした物やひんやりした物を口にしてみてください。</p>						<p>1 ご飯 豚の味噌炒め コールスローサラダ 卵の花</p> <p>清まし汁 フルーチェ</p> <p>ブチクレープ</p> 
<p>2 ご飯 ★ オムレツ オムレツの日 茄子のボン酢和え ゴーヤ炒め </p> <p>コンソメスープ ヨーグルトムース</p> <p>ミニどら焼き</p>	<p>3 チャーハン 胡瓜の酢の物 中華3種盛り</p> <p>白菜スープ カット杏仁</p> <p>紅葉饅頭</p>	<p>4 ご飯 蒸し料理の日 ★ 蒸し鶏のおろしソース 蒸し野菜のサラダ 冬瓜カニ煮</p> <p>味噌汁 りんご缶 </p> <p>今川焼き</p>	<p>5 菜飯 野菜ラーメン キムチ和え 茄子の味噌炒め</p> <p>マスカットゼリー</p> <p>三角蒸し</p>	<p>6 ご飯 鯖の磯焼き 大根サラダ </p> <p>豆乳卵蒸し</p> <p>豚汁 メロンの日 抹茶羊羹</p> <p>薄皮パン</p>	<p>7 握り寿司 焼肉巻き寿司 オクラわさび和え ごぼう甘辛煮</p> <p>赤だし 夏みかん缶</p> <p>栗カステラ饅頭</p>	<p>8 ご飯 魚の焼き南蛮 冷奴 白菜白だし煮 肉味噌 味噌汁 メロン</p> <p>バナナカステラ</p>
<p>9 ご飯 鶏の幽庵焼き キャベツのり and え 里芋の味噌煮</p> <p>味噌汁 桃ミックス </p> <p>クリームコンフェ</p>	<p>10 ご飯 ★ 鯛の蒲焼き 入梅 梅肉和え 入梅 ビーフン炒め</p> <p>味噌汁 ミルクキャラメルの日 ぶどうゼリー</p> <p>ロールちゃん</p>	<p>11 ご飯 牛根菜炒め オクラごま和え 麩の卵とじ</p> <p>味噌汁 オレンジ</p> <p>焼きドーナツ</p>	<p>12 ご飯 鶏のクリーム煮 玉ねぎマリネ カラーピーマン金平</p> <p>味噌汁 洋梨缶</p> <p>ドームケーキ</p>	<p>13 ご飯 ★ 豚のマヨボン炒め 茄子の茗荷和え スナップカニ煮 </p> <p>味噌汁 すいか みょうがの日</p> <p>ゆめパン</p>	<p>14 ご飯 カジキのハニーマスタード かけ 小松菜湯葉和え 人参しりしり</p> <p>味噌汁 コーヒーゼリー</p> <p>パンケーキ</p>	<p>15 生姜ご飯 ★ えび天うどん ザーサイ和え</p> <p>生姜の日 </p> <p>あんみつ</p>
<p>16 麦ご飯 ★ 牛スタミナ炒め 胡瓜なめ茸和え 切干大根の煮物 とろろ</p> <p>赤だし 麦とろの日 メロン 父の日</p> <p>黒糖饅頭</p>	<p>17 ご飯 鶏のスープ煮 トマトのサラダ マカロニソテー</p> <p>味噌汁 夏みかん缶</p> <p>ゆめパン</p>	<p>18 散らし寿司 白菜昆布和え 天ぷらバイキング</p> <p>赤だし レモネードゼリー</p> <p>桃山</p>	<p>19 ご飯 赤魚の煮つけ もやしの酢の物 豚の高菜炒め</p> <p>味噌汁 フルーツポンチ</p> <p>抹茶饅頭</p>	<p>20 シーフードピラフ チキンカツ ブロッコリーサラダ じゃが芋コンソメ煮</p> <p>コーンスープ 紅茶ゼリー</p> <p>ミニたい焼き</p>	<p>21 ご飯 ★ 鯖の塩焼き  タコの酢の物  冬瓜の煮物 夏至</p> <p>味噌汁 すいか えびフライの日</p> <p>【手】冷やしぜんざい</p>	<p>22 ポークカレー 盛り合わせサラダ 白身魚のフライ</p> <p>りんごヨーグルト</p>
<p>23 ご飯 ブリの塩麹煮 スナップごまドレ和え 蓮根和風炒め</p> <p>味噌汁 みかん缶</p> <p>ミニワッフル</p>	<p>24 昆布ご飯 肉うどん モロヘイヤのかか和え 温泉卵</p> <p>ココアムース</p> <p>薄皮パン</p>	<p>25 ご飯 魚の西京焼き 小松菜辛子和え 里芋の煮乾がし</p> <p>清まし汁 ぶどう缶</p> <p>シフォンケーキ</p>	<p>26 ご飯 おからコロッケ いんげんくるみ and え ラタトゥイユ </p> <p>味噌汁 オレンジ</p> <p>スイートポテト</p>	<p>27 散らし寿司 ★ 青梗菜きのこ和え 空豆ガーリック炒め</p> <p>清まし汁 散らし寿司の日 ミックスフルーツ</p> <p>カットロール</p>	<p>28 ご飯 ミートローフ キャベツ土佐和え さつま芋甘煮</p> <p>味噌汁 パフェの日 ミルクプリン</p> <p>しっとりパウンド</p>	<p>29 ご飯 鶏の照り焼き ゴーヤのツナ和え はんぺんチーズ焼き</p> <p>味噌汁 佃煮の日 りんご缶</p> <p>ドームケーキ</p>
<p>30 かき揚げ丼 ★ 茄子の浅漬け風 青梗菜のオムレツ炒め 夏越しの祓</p> <p>清まし汁 小豆寄せ </p> <p>たまご饅頭</p>	<p>夏に食べる食べ物は、地域によって様々です。 関西地方：タコ、三重：みょうが、香川：うどん、福井：焼き鯖 など 一般的には「冬瓜」が知られているのではないかと思います。 冬瓜はカリウムを多く含み、利尿作用や塩分排出作用にて高血圧や浮腫みを防ぎます。 また、ビタミンCの作用で疲労回復、夏バテ防止にも役立ちます。 夏本番を前にしっかりと体力をつけておきたいですね。</p> 					