

# 藤の木学園 2025年 6月 メニュー表

日	月	火	水	木	金	土
1 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム ウィンナーと卵のソテー 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 チキンライス シーザーサラダ わかめスープT 夕基 ごはん いわしの油淋鶏F 水菜の昆布あえ 肉じゃが(小鉢)	2 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 切り干し大根のマヨ和え 昼基 ごはん 肉豆腐 酢の物(大根・きゅうり) 牛乳 間 ごはん コロケミックス・冷凍 夕基 付け合わせ 大根と水菜の和風サラダ	3 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・青菜) きんぴられんこん 金時豆の甘煮(市販) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 ツナサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん さわらのねぎみそ焼き 紅白なますT のっぺい汁T	4 朝基 チョコツイストパン チーズ(6p) じゃがいものクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 鶏と野菜のレモンペッパー炒め 間 里芋と根菜の煮物 夕基 麦ごはん(100)T かに玉 じゃがいもとピーマンの炒め物 ヨーグルト(いちご)	5 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ひじきのツナマヨ和え 昼基 ごはん さばの塩焼き 大根おろし かぼちゃサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん タンドリーチキン ピーマンソテー ほうれん草の白和え	6 朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム スクランブルエッグ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 八宝菜 焼き厚揚げT(かつお) 夕基 ごはん 鮭のムニエル かぼちゃの炒め物 小松菜と溶き卵のスープ	7 朝基 ごはん みそ汁(大根・人参) キャベツと卵のカレー炒め 昼基 焼きそば ほうれん草ごま和えT グレープフルーツ(1/8個) 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ(祝用) トマトとチーズのサラダ プリン
8 朝基 ホットドッグ 牛乳T マンゴー 昼基 麻婆丼F いんげんのごまあえ 卵スープ(中華) 夕基 ごはん かわいいの煮付け ほうれん草ごま和え 納豆	9 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) (朝)大根と厚揚げの煮付け 昼基 ごはん ガリバタチキン コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳T 夕基 ごはん 生姜焼き(豚肉) カボチャマッシュサラダF パイン(生)	10 朝基 ごはん みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ(のりたま) 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん あじのフライ キャベツのごま和えT えんどうの卵とじ	11 朝基 レーズン・イエローパン チーズ(6p) キャロットポタージュ 牛乳 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん チャプチェ 小松菜のナムル 抹茶蒸しパンF 間 夕基 ごはん 肉じゃがF 変わりきんぴら 金時豆の甘煮(市販)	12 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじT 味付けのりT 昼基 ごはん 酢豚 オクラのごまあえ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 鶏肉と根菜の甘酢煮	13 朝基 黒糖ロールパン いちごジャム ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め 春雨の酢のものT 夕基 ハヤシライス 和風大根サラダ ヨーグルト	14 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) 納豆 焼きさつま芋の甘みつけ 昼基 肉わかめうどんF キャベツとオクラの塩昆布和え 間 オレンジゼリー 夕基 のむヨーグルト(プレーン) 誕生日メニュー あさりごはん チキンカツ かきたま汁 ヨーグルト(いちご)
15 朝基 トースト(2枚) チョコレート・クリーム ほうれん草のクリームスープ 牛乳 もも缶詰(白桃) 昼基 ごはん ポークチャップ 卵ポテトサラダ 夕基 ごはん さばのごまみそ焼き ブロッコリーのかつお和え 切り干し大根のソース炒め	16 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 卵とじ(ほうれん草) 昼基 ごはん 筑前煮F マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ココモコ丼 小松菜と溶き卵のスープ バナナヨーグルト	17 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・しめじ) ひじきと大豆の炒め煮 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF 付け合わせ 春雨の酢のもの 間 牛乳 夕基 新しょうがごはん 白身魚のムニエル 付け合わせ けんちん汁	18 朝基 シュガーバターコッペ チーズ(6p) 肉だんごと麦のスープT 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 甘からポークソテー 和風サラダ(ブロッコリー・わかめ) 夕基 ごはん ブルコギ 中華スープ 卵 小松菜納豆	19 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) 昼基 ごはん カレイのごま焼き こふきいも(あおのり) ほうれん草のナムル 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん チキン南蛮 ポテトサラダ(ｽｷﾞ) ぶどうゼリー(市販)	20 朝基 レーズン・イエローパン マーマレードジャム 野菜とウィンナーのソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のピカタ スパゲティソテー(ハム) 大根サラダ 夕基 ごはん あじの竜田揚げ 南瓜のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの酢の物	21 朝基 ごはん みそ汁(青菜・にんじん) スクランブルエッグF 味付けのりT 昼基 ロールパン きのこの和風スパゲティ グリーンサラダ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん(100)T 麻婆茄子 トマトと水菜のサラダ 長いもの煮物
22 朝基 サンドイッチ(ツナ・ハム・卵) 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 親子丼F ほうれん草のお浸し みそけんちん汁T 夕基 ごはん 回鍋肉F ビーンズサラダ(れんこん) 焼きかぼちゃのごまみつけ	23 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) じゃがバターコーン 昼基 ごはん 鮭のホイル焼き マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ビーフカレーライス イタリアンサラダT パイン(生)	24 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 高野の卵とじT 昼基 三色丼F ほうれん草のナムル すまし汁(若竹汁) 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん ヤンニョムチキン コールスローサラダ ももヨーグルト	25 朝基 黒糖ロールパン2個 チーズ(6p) かぼちゃのクリームスープ 牛乳T キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん さわらの西京焼き もやし炒め 卵とブロッコリーサラダ 夕基 ごはん 鶏肉となすの南蛮漬け フレンチサラダT グレープフルーツ(1/8個)	26 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) キャベツのツナあえ 昼基 ごはん クリームシチュー(豚) ブロッコリーとコーンのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ スパゲティサラダ プリン	27 朝基 クロワッサン1個 ロールパン リンゴジャム ほうれん草と卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 山賊焼き 付け合わせ 切り干し大根とひじきのサラダ 夕基 ひじきごはんF 赤魚の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 ニラ玉スープF	28 朝基 ごはん みそ汁(なす) 小松菜とじゃこソテー ふりかけ(のりたま) 昼基 豆乳ちゃんぽん もずくの酢の物 りんごゼリー 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 誕生日メニュー ロールパン 鮭とじゃがいものグラタン かぼちゃのいとこ煮 みかんヨーグルト
29 朝基 ピザトースト 牛乳 マンゴー 昼基 中華丼 のっぺい汁 ヨーグルト 夕基 ごはん トンテキ ポテトサラダ(ｽｷﾞ) オクラ納豆	30 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 切り干し大根シリシリ 昼基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のナムルT 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ(チーズ)					

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいくのひ さだ  
**毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。**

しょくいくげっかん しょくいくのひ ふだん しょくせいかつ みなお はじ  
**「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、普段の食生活を見直し、できることから始めてみましょう。**

### ○食中毒予防の三原則

- さいきん てあら ちょうりきぐ せんじょう しょうどく  
細菌をつけない・・・手洗いをする、調理器具を洗浄・消毒する
- さいきん ふ しょくひん ほぞん しつおん ほうち  
細菌を増やさない・・・食品を保存するときは室温に放置しない
- さいきん にく さかな ちゅうしんぶ じゅうぶん かねつ  
細菌をやっつける・・・肉や魚は中心部まで十分に加熱する

### ○よく噛んで食べるメリットは 「ひみこのはがいで」

- ひまん ぼうし みかく はったつ ことば はつおん  
ひ：肥満を防止 み：味覚の発達がよくなる こ：言葉の発音がはっきりする
- のう はたら かつぱつ は びょうきよぼう よぼう いちよう はたら そくしん ぜんしん たいりよくこうじょう  
の：脳の働きが活発になる は：歯の病気予防 が：がん予防 い：胃腸の働きを促進 ぜ：全身の体力向上

