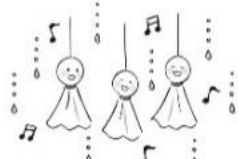




2025年6月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	カレー風味のきつね丼	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/油揚げ	ご飯	玉葱/万能ねぎ	エネルギー(kcal)
	キャベツの酢の物	ツナ	砂糖	キャベツ/人参/胡瓜	466
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	18.6
3 火	トマトペンネ	ベーコン	ペンネ/油/片栗粉	玉葱/カットトマト/しめじ/ニンニク	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/胡瓜/レタス	363
	大根と椎茸の玉子スープ(鶏ガラ)	卵		大根/干し椎茸	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	15.3
4 水	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	鮭の人参クリームソース	鮭/牛乳/生クリーム	バター/小麦粉	人参	389
	グリーンサラダ		油	レタス/アスパラ/キャベツ	たんぱく質(g)
	トマトと野菜スープ(コンソメ)		じゃがいも	キャベツ/玉葱/カットトマト	18.6
5 木	ごはん		ごはん		エネルギー(kcal)
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	豚肉	砂糖/油	キャベツ/人参/絹さや/ニンニク	443
	和風サラダ	かまぼこ/わかめ	油	トマト/レタス/胡瓜	たんぱく質(g)
	すまし汁		花麴	三つ葉	18.7
6 金	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏肉と夏野菜のトマト煮	鶏肉/粉チーズ	油	玉葱/ズッキーニ/黄パプリカ/カットトマト/ニンニク	429
	イタリアンサラダ	チーズ/枝豆	油	レタス/人参	たんぱく質(g)
	コーンクリームスープ(コンソメ)	牛乳/生クリーム		クリームコーン	19.7
9 月	スイカ			スイカ	
	和風麻婆豆腐丼	鶏ひき肉/豆腐	ごはん/片栗粉/油	人参/長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草	402
	ワカメスープ(鶏ガラ)	わかめ	ごま	玉葱	たんぱく質(g)
10 火	メロン			メロン	16.4
	ごはん		ごはん		エネルギー(kcal)
	カジキマグロの和風あんかけ	カジキマグロ	油/片栗粉	キャベツ/人参/玉葱	408
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	たんぱく質(g)
11 水	味噌汁	味噌/わかめ	じゃがいも		21
	スイカ			スイカ	
	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	野菜のそぼろ煮	豚ひき肉	砂糖/油/じゃがいも	人参/グリンピース/生姜	373
12 木	オレンジ			オレンジ	たんぱく質(g)
					17.4
	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	ニンニク	372
13 金	コーンサラダ		油	きゃべつ/レタス/胡瓜/コーン	たんぱく質(g)
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			カットトマト/玉葱	18
	バナナ			バナナ	
	ごはん		ごはん		エネルギー(kcal)
16 月	豆腐とひじきのハンバーグ	鶏ひき肉/豆腐/ひじき/つなぎ卵	砂糖/片栗粉	玉葱	433
	小松菜と竹輪の和え物	竹輪		小松菜/人参/キャベツ	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌/油揚げ		かぶ	20.7
	メロン			メロン	
17 火	ごはん		ごはん		エネルギー(kcal)
	豚肉とかぼちゃの炒め物	豚肉	油/砂糖	かぼちゃ/しめじ/生姜	439
	和え物			キャベツ/人参	たんぱく質(g)
	すまし汁	あられはんぺん		三つ葉	18.3
17 火	スイカ			スイカ	
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		397
	ポテトサラダ		じゃがいも/マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン	たんぱく質(g)
17 火	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			カットトマト/玉葱	17.2
	バナナ			バナナ	

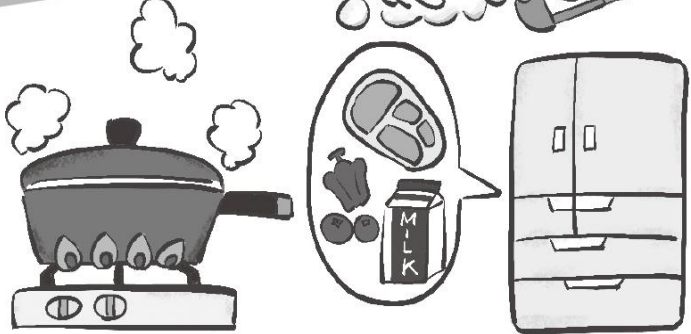
18 水	親子丼	鶏肉/卵	ご飯/砂糖	玉葱/三つ葉	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鰹節		キャベツ/人参	457
	味噌汁	豆腐/味噌		なめこ	たんぱく質(g)
	メロン			メロン	20.1
19 木	あんかけうどん	豚肉	うどん/片栗粉/油	人参/玉葱/小松菜/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	391
	オレンジ			オレンジ	たんぱく質(g)
					16.5
20 金	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの味噌クリームソース	ムキカレイ/味噌/生クリーム/牛乳	油/小麦粉/バター	トマト	389
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	鶏ひき肉と野菜のスープ(コンソメ)	鶏ひき肉		玉葱/キャベツ	21.5
23 月	バナナ			バナナ	
	和風スパゲッティ	鶏ひき肉	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/じめじ/いんげん/生姜	エネルギー(kcal)
	レタスとツナの味噌サラダ	ツナ/味噌/かまぼこ	油/砂糖	キャベツ/胡瓜/人参	393
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g)
24 火	オレンジ			オレンジ	18.9
25 水	肉丼	豚肉	ご飯/砂糖/しらたき/片栗粉	玉葱/人参/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			キャベツ/ほうれん草	424
	味噌汁	味噌/豆腐		なめこ	たんぱく質(g)
	メロン			メロン	17.2
26 木					
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ささみフライ	ささみ/つなぎ卵	小麦粉/パン粉/油		376
	コーンサラダ		油	きゃべつ/レタス/胡瓜/コーン	たんぱく質(g)
27 金	豚ひき肉と野菜のスープ(中華だし)	豚ひき肉		人参/玉葱/キャベツ	22.2
	バナナ			バナナ	
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の味噌焼き	鮭/味噌	ごま/砂糖/片栗粉		407
28 土	小松菜と竹輪の和え物	竹輪		小松菜/人参/キャベツ	たんぱく質(g)
	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	19.3
	ぶどう			ぶどう	
29 日	牛丼	牛肉	ご飯/砂糖/しらたき	玉葱/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal)
	酢の物	しらす/わかめ	砂糖	レタス/胡瓜/人参	460
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	15.1
30 月					
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ポークビーンズ	豚肉/大豆/ベーコン	油/片栗粉	人参/玉葱/カットトマト/ニンニク	369
	グリーンサラダ		油	キャベツ/アスパラ/レタス	たんぱく質(g)
31 火	小松菜と玉ねぎのスープ(鶏ガラ)			小松菜/玉ねぎ	16.3
	バナナ			バナナ	

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

 おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

