



6月の献立



3日 (土)			1日 (木)	2日 (金)
ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付合せ(トマト) ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) パンナコッタ 牛乳 たんぽぽなのはな家族参観日			ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(えのき わかめ ネギ) マドレーヌ 牛乳	ご飯 ふりかけ ぎせい豆腐 長芋のツナマヨネーズ かしわ汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
代休	ご飯 魚のマヨネーズ焼き サラダで元気 コンソメスー(もやし いんげん) ストロベリーゼリー 牛乳	ご飯 とんかつ 付合せ(ブロッコリー) 和風スパゲティサラダ 味噌汁(大根 えのき ネギ) オレンジ 牛乳	ロールパン 鶏肉のプレゼー グリーンサラダ(いんげん) コンソメスー(キャベツ 椎茸) ピーチゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) ナスとピーマンの炒め煮 そうめん汁 バナナ蒸しパン 牛乳
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(きゅうり) じゃが芋とウインナーのカレー コンソメスープ(大根 玉葱) 洋梨蒸しパン 牛乳	枝豆ごはん 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(さつま芋) 磯香和え 味噌汁(わかめ しめじ) 水ようかん 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(法蓮草 ごま和え) ブロッコリーのマヨサラダ すまし汁(玉葱 ねぎ) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 かにかまどとキャベツの中華サラダ 中華スープ(青梗菜 人参) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 鶏のレモン風味 付合せ(いんげん) 大根サラダ コンソメスー(法蓮草 えのき) ぶどうゼリー 牛乳
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
豚丼 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐 わかめ ねぎ) 牛乳わらび餅 牛乳	ご飯 魚のマリネ チーズポテト コンソメスー(大根 椎茸) ポパイマフィン 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(オクラ) いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(玉葱 もやし 三つ葉) サワーゼリー 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(きゅうり) 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁(えのき かつお ねぎ) トマト寒天 牛乳	くろロールパン ポークチャップ カリフラワーと卵のサラダ コンソメスー(キャベツ 人参) メロン 牛乳
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
ご飯 煮魚 付合せ(法蓮草) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(トマト) ビーフン炒め 中華スープ(豆腐 青梗菜) フルーツ白玉 牛乳	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(もやし) ポパイサラダ コンソメスー(玉葱 いんげん) ココア蒸しパン 牛乳	ミートスパゲティ ツナサラダ わかめスープ バナナ 牛乳	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(さつま芋) もやしのごまドレ和え すまし汁(えのき 大根 三つ葉) キャラメルミルクゼリー 牛乳



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

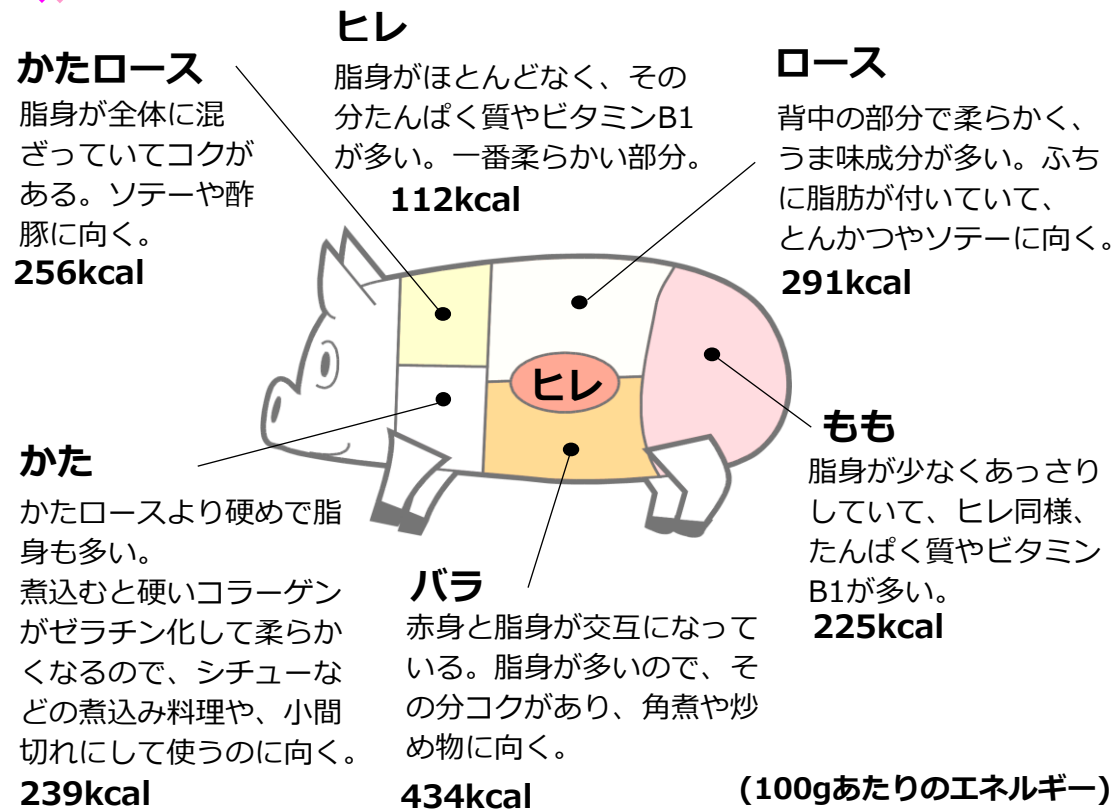


今月の食材【豚肉】



身体をつくるたんぱく質とビタミンB群の含量が特に多い。
厚みがある切り身は噛み切りにくいため、子どもや硬いものが苦手な方は、
薄切り肉や小間切れ肉、ひき肉を使いましょう。

豚肉の部位と特徴



豚肉を食べて夏バテ予防・疲労回復しよう

豚肉には**ビタミンB1**が豊富に含まれています

ビタミンB1のはたらき

- ①ご飯やパン、砂糖などの糖質を分解し、エネルギーに変えるのを助ける。
- ②脳の中樞神経や手足の末梢神経の機能を維持する。

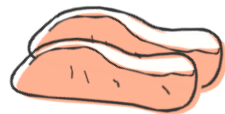
ビタミンB1が不足してしまうと糖質が上手く分解できず、
身体が疲れやすくなったり、集中力が低下しイライラしやすくなる。



★ビタミンB1の吸収を高めてくれるもの【アリイン】(アミノ酸の一種)

アリインはビタミンB1を長く体内に留めてくれる効果がある。
特にこれからの時期は暑さで疲れやすくなるので、
豚肉をアリインと組み合わせて摂り、夏バテ予防・疲労回復しましょう。

アリインを多く含む食材



豚肉



玉ねぎ



にんにく



ニラ



ねぎ