

2023年

6月 第1週

# 献立表

ぴあはーと市が尾

		木	金	土
		1	2	3
朝食	和食	ウィンナーとパプリカの和風炒め いんげんの煮びたし 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	落とし玉子の野菜あん カリフラワーのマヨ和え きやら蕎麦 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが焼き かぶのコンソメ煮 おかか 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ウィンナーとパプリカ炒め いんげんの煮びたし 牛乳 パン コーンスープ	ポーチドエッグ カリフラワーのマヨ和え 牛乳 食パン 野菜スープ	厚揚げチーズ焼き かぶのコンソメ煮 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食	和食	ホキの酒蒸し香味タレかけ 里芋と竹輪の煮物 茄子の和風マリネ ごはん 味噌汁	酢豚 かぼちゃのオイスター炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ	鯖の葱塩だれ焼き さつま揚げの含め煮 春菊なめ茸和え ごはん 味噌汁
		シュークリーム	上用饅頭	どらやき
夕食	和食	鶏肉の梅おろし煮 五目ひじき 白和え ごはん 味噌汁	めばるの煮つけ もやしと高菜炒め 白菜のお浸し 柚子風味 ごはん 味噌汁	チキンチャップ 小松菜ソテー ピクルス ライス オニオンスープ
		エネルギー(Kcal)	1490/1512kcal	1360/1436kcal



※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。  
使用のお米は国産コシヒカリです

## ★ 紫陽花寺 ★

全国各地に「紫陽花寺」と呼ばれるお寺が存在します。なぜ紫陽花がお寺に多いのか、諸説ある中有力な説をご紹介します。

- ・戦いの拠点になることがあったお寺は、水に恵まれていることが条件になるため、古いお寺は水に縁が深く、紫陽花が生育する条件が整っていた。
- ・釈迦様の誕生日（4月8日）には、アマチャの行事がとり行われますが、アマチャは紫陽花の変種だと言われているため。

きれいに咲く紫陽花とお寺にはこの様な関係があったのです。



2023年

6月 第2週

## 献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7	8	9	10
朝食	和食	ツナと野菜の和風炒め	えび団子の煮物	和風スクランブルエッグ	はんぺんのお好み焼き風	和風巣ごもり卵	肉団子の煮込み	鯡の塩焼き
		マカロニサラダ	ブロッコリー炒め	青菜ソテー	野菜とベーコン煮	カリフラワーのドレッシング和え	キャベツとコーンのソテー	ごぼうサラダ
	昆布佃煮	ふりかけ	鯛みそ	山海漬け	ごま高菜	梅干し	わさびのり佃煮	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	洋食	ツナと野菜の炒め	えび団子のトマト煮	チーズスクランブルエッグ	サンドイッチ	巣ごもり卵	肉団子のクリーム煮	ポークビーンズ
		マカロニサラダ	ブロッコリー炒め	青菜ソテー	野菜とベーコン煮	カリフラワーのドレッシング和え	キャベツとコーンのソテー	ごぼうサラダ
		牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	牛乳	牛乳
		パン	パン	パン	牛乳	パン	食パン	パン
		コンソメスープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	コーンスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	ポタージュスープ
昼食	醤油ラーメン	とんかつ	鮭のちゃんちゃん焼き	オムライス	鶏のすき煮	ホキのチリソース	鶏きじ井	
	焼き餃子	うの花	人参の白だし炒め	野菜のグラタン	もやしじゃこ炒め	しゅうまい	白菜の炒め物	
	胡瓜と搾菜和え	いんげんの胡麻和え	かぶと塩昆布の和え物	キャロットラペ	わかめ生姜和え	中華サラダ	浅漬け	
	フルーツ杏仁	ごはん	ごはん	豆乳スープ	ごはん	ごはん	味噌汁	
	味噌汁	すまし汁			味噌汁	中華スープ		
間食	ロールケーキ	りんごゼリー	ココアムース	さつま芋饅頭	カステラ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	
夕食	赤魚の粕漬焼き	白身魚の生姜煮	鶏肉のマヨ焼き	豚と白菜の重ね蒸し	カレイの西京焼き	豚肉の梅風味焼き	鯖のカレー風味ムニエル	
	人参の金平	ぜんまいのピリ辛炒め	揚げ出し豆腐	ピーマンの甘辛炒め	冬瓜のそぼろ煮	じゃが芋甘辛炒め	彩り野菜のチーズ焼き	
	きゃべつのゆかり和え	きのこの土佐和え	水菜の柚子胡椒和え	千切り野菜サラダ	茄子のもみ漬け	ほうれん草の和え物	フルーツヨーグルト	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ライス	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	
エネルギー(Kcal)	1405/1403kcal	1342/1426kcal	1495/1536kcal	1680/1699kcal	1339/1431kcal	1429/1543kcal	1502/1619kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。  
使用するお米は国産コシヒカリです

## ★ 6月「水無月」の由来 ★

水無月の「無」は、「の」にあたる連体助詞の「な」であるため

「水の月」という意味になります。今まで水の無かった田んぼに水を注ぎ入れる頃であることから

そのように呼ばれるようになりました。



2023年 6月 第3週

# 献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		11	12	13	14	15	16	17
朝食	和食	ウィンナー野菜炒め オクラの和風マリネ 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ 大根サラダ 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが炒め カリフラワーの胡麻和え きょうろ蕎麦 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 野菜とツナの炒め ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子の甘辛煮 小松菜のソテー 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	和風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 昆布佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ウィンナー野菜炒め オクラのマリネ 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツトマトソース 大根サラダ 牛乳 パン ポタージュスープ	厚揚げチーズ焼き カリフラワーの胡麻和え 牛乳 パン コンソメスープ	ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 牛乳 パン トマトスープ	スペイン風オムレツ 野菜とツナの炒め 牛乳 パン ポタージュスープ	えび団子のコンソメ煮 小松菜のソテー 牛乳 食パン コーンスープ	洋風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 牛乳 パン 野菜スープ
昼食		豚肉と車麩の煮物 人参とツナ炒め 胡瓜とキャベツの塩麹和え ごはん 味噌汁	白身魚のあけぼの焼き 野菜の揚げ浸し 白菜のわさび醤油和え ごはん 味噌汁	スパゲッティ・ミートソース 彩野菜のソテー グリーンサラダ ジュリエヌスープ	白身魚の山椒焼き 車麩の旨煮 和風サラダ ごはん 味噌汁	豚肉ソテーおろしポン酢 焼き茄子 ピーマンとカニカマの和え物 ごはん 味噌汁	バターチキンカレー シーザーサラダ フルーツポンチ 田舎風スープ	白身魚の甘酢あんかけ 木耳の炒め物 二色ゼリー ごはん 味噌汁
間食		上用饅頭（赤）	ワッフル	桃ゼリー	チョコレート饅頭	ドームケーキ	抹茶ババロア	プチシュー
夕食		赤魚の香味焼き 白滝の炒め煮 小松菜の土佐和え ごはん 味噌汁	鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー たらもサラダ ライス ジュリエヌスープ	豚肉の焼き肉風 蓮根と昆布の煮物 青梗菜の香味和え ごはん 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 竹輪のあおさ炒め いんげんの梅おかか和え ごはん 味噌汁	サーモンの香草パン粉焼き ジャーマンポテト キャベツのマリネ ライス オニオンスープ	糸より鯛のごま味噌焼き がんもと野菜煮 春菊のお浸し ごはん すまし汁	豚肉の塩麹焼き 和風焼きビーフン 和風サラダ ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1530/1551kcal	1526/1622kcal	1500/1518kcal		1425/1560kcal	1506/1610kcal	1833/1855kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。  
使用のお米は国産コシヒカリです

## ★「入梅」と「梅雨入り」の違い★

入梅（にゅうばい）とは、雑節のひとつで「暦の上で梅雨が始まるとされている日」のこと。

雑節とは、季節の変化を把握するために設定された暦日のことで、入梅は農作業を始めるにあたり重要とされていました。

しかし実際の梅雨入りは地域や年によって差があるため、現在では気象庁の発表する「梅雨入り宣言」が梅雨入りの目安になっています。



2023年

6月 第4週

## 献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		18	19	20	21	22	23	24
朝食	和食	車麩卵とじ	ベーコンと野菜の炒めもの	ハムエッグ	肉団子と野菜煮	和風スクランブルエッグ	厚揚げそぼろあん	和風巢ごもり卵
		カリフラワーのサラダ	和風コールスローサラダ	白菜のお浸し	ブロッコリーの和え物	ツナサラダ	青梗菜ソテー	ひじきサラダ
	山海漬け	ふりかけ	のり佃煮	なめ茸おろし	おかか	梅干し	鯛みそ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
洋食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
洋食	洋風卵とじ	ベーコンと野菜の炒めもの	ハムエッグ	肉団子と野菜のコンソメ煮	チーズスクランブルエッグ	サンドイッチ	巢ごもり卵	
	カリフラワーのサラダ	コールスローサラダ	白菜トレッツァ <sup>®</sup> 和え	ブロッコリーの和え物	ツナサラダ	青梗菜ソテー	ひじきサラダ	
洋食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	
	パン	パン	パン	パン	パン	牛乳	パン	
洋食	コンソメスープ	パンプキンポタージュ	コンソメスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	
	油淋鶏	豚丼	ひらす明太マヨ焼き	【御誕生日御膳】 	カレーうどん	豚と白菜の蒸し物	鯡の南蛮漬	
昼食	水餃子	水菜と油揚げの煮物	ごぼうさつま揚げ煮物		かぼちゃの煮物	カリフラワーの炒め	里芋の煮物	
	ナムル	葱の酢味噌和え	胡瓜の梅肉和え		浅漬け	ピーマンお浸し	春雨の和え物	
昼食	ごはん	すまし汁	ごはん		フルーツ	ごはん	ごはん	
	中華スープ		味噌汁			味噌汁	味噌汁	
間食	水ようかん	クレープ	フルーチェ	お誕生日ケーキ	もみじまんじゅう	焼きプリンタルト	あんドーナツ	
夕食	ホキノのにんにく風味焼き	鱈の塩焼き	鶏肉のトマト煮込み	豚肉の生姜焼き	赤魚煮つけ	ほっけの粕漬焼き	鶏の吉野煮	
	じゃが芋そぼろ煮	人参の白だし炒め	ピーマンの炒め	小松菜じゃこ炒め	焼き茄子	切干大根の煮物	豆苗と揚げの炒め物	
	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草なめ茸和え	フルーツ寒天	冷奴	三つ葉ともやしの和え物	いんげんと人参の生姜和え	小松菜と竹輪の和え物	
	ごはん	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
味噌汁	味噌汁	豆乳スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
エネルギー(kcal)	1524/1519kcal	1570/1663kcal	1644/1668kcal	1372/1414kcal	1270/1333kcal	1402/1421kcal	1577/1582kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。  
使用のお米は国産コシヒカリです

## ★ 今年の夏至は6月21日(水) ★

日本には一年間を24分割し、それぞれに季節を表す言葉をつけた二十四節気という言葉があります。10番目の二十四節気が夏至で、この日になると北半球では1年のうちでもっとも昼の時間が長くなります。また南半球では北半球の夏至の日にもっとも昼の時間が短くなり、北半球とは逆の日照時間になります。夏至の頃はまだ梅雨があけていないことが多く、夏の陽ざしが待ち遠しい季節となります。



2023年

6月 第5週

# 献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金
		25	26	27	28	29	30
朝食	和食	豆腐ハンバーグ	千草焼き	鯆の塩焼き	ツナと卵の野菜炒め	はんぺんの青のり焼き	ウィンナーとパプリカ炒め
		蓮根のチーズソテー	野菜炒め	いんげんピーナッツ和え	ブロッコリーのドレッシング和え	青梗菜のソテー	カリフラワー土佐和え
	わさびのり佃煮	きょうろ	山形だし	ごま高菜	納豆	梅びしお	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
洋食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
昼食	和食	豆腐ハンバーグ(洋)	スペイン風オムレツ	ベーコンとポテトのグリル	ツナと卵の野菜炒め	はんぺんバター醤油焼き	ウィンナーとパプリカ炒め
		蓮根のチーズソテー	野菜炒め	いんげんピーナッツ和え	ブロッコリーのドレッシング和え	青梗菜のソテー	カリフラワーのマリネ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	パン	パン	パン	パン	パン	食パン	
洋食	コーンスープ	ポターージュスープ	パンプキンポターージュ	野菜スープ	ポターージュスープ	トマトスープ	
	豚肉のスタミナ炒め	白身魚のオーロラソース	麻婆豆腐	鱈の竜田揚げ	冷やし中華	チーズハンバーグ	
間食	和食	きのこのバター醤油焼き	イタリアンソテー	春巻き	がんもの煮物	かぶのそぼろ煮	じゃがいもカレー炒め
		和風ポテトサラダ	ピクルス	水菜の搾菜和え	和風サラダ	ひじきの和え物	小松菜のマスタード和え
	ごはん	コーンライス	ごはん	ごはん	みかんゼリー	ごはん	
	味噌汁	田舎風スープ	わかめスープ	味噌汁		オニオンスープ	
夕食	和食	ヨーグルトパバロア	カエデの実	米粉のガトーショコラ	ロールケーキ	葛饅頭	おから抹茶ケーキ
		めばるの香味だれかけ	鶏大根	豚肉梅しそ焼き	鶏肉のネギ塩焼き	豚ときのこの塩麴炒め	鮭の酒蒸し
	なすの山椒炒め	五目金平	車麩の煮物	豆苗と茄子の炒め	高野豆腐含め煮	春菊と蒟蒻の炒め物	
	きゃべつのゆかり和え	ほうれん草辛子和え	白菜の塩昆布和え	胡瓜と竹輪生姜和え	蓮根の辛子マヨ和え	大根のポン酢和え	
洋食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
エネルギー(Kcal)	1433/1506kcal	1476/1621kcal	1617/1792kcal	1524/1559kcal	1643/1641kcal	1612/1656kcal	



※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。  
使用のお米は国産コシヒカリです

## ★6月30日は夏越の大祓(なごしのおおはらえ)★

夏越の大祓は今年前半の穢れを祓って無事に過ごせたことに感謝し、後半も元気に過ごせるよう祈る行事です。  
全国各地の神社で行われており、基本的にはどこでも、どなたでもできます。  
昔から夏の風物詩になっているため、茅の輪を見ると、今年も半分過ぎるのか…と感じる方も多いでしょう。

