

| 日 曜 | 昼食   | おやつ                                     | 赤:血や肉になる                                 | 黄:熱や力となる                                 | 緑:調子をととのえる   |
|-----|--|---|--|--|--|
| 1月  | ごはん<br>大根の味噌汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>ジャーマンポテト         | 牛乳(未満児)<br>ビスケット<br>お茶<br>ツナサンド         | 牛乳・油揚げ・みそ・豚肉・ウイ<br>ンナーソーセージ・ツナ缶          | ビスケット・米・油・じゃがいも・食パン・マ<br>ヨドレ             | だいこん・にんじん・葉ねぎ・しょうが・たま<br>ねぎ・青ピーマン・きゅうり                               |
| 2火  | 五目うどん<br>厚揚げのカレー煮<br>バナナ                       | 牛乳(未満児)<br>ビスコ<br>牛乳(午後)<br>あじさいゼリー     | 牛乳・油揚げ・鶏肉・生揚げ・ぶ<br>たひき肉                  | ビスコ・うどん・片栗粉・砂糖                           | えのきたけ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・<br>葉ねぎ・だいこん・えだまめ・バナナ・ぶどう<br>ジュース・りんごジュース       |
| 3水  | ロールパン<br>野菜のコンソメスープ<br>ポークビーンズ<br>マカロニサラダ      | 牛乳(未満児)<br>せんべい<br>お茶<br>ひじきおにぎり        | 牛乳・大豆水煮・豚肉・ハム                            | せんべい・ロールパン・じゃがいも・砂糖・マ<br>カロニ・マヨドレ・米・ごま   | はくさい・にんじん・ほうれんそう・たまね<br>ぎ・トマト缶詰・トマトケチャップ・きゅうり・<br>コーン・ひじき            |
| 4木  | ごはん<br>豆腐のすまし汁<br>鮭の味噌焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮          | 牛乳(未満児)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>クッキー      | 牛乳・木綿豆腐・さけ・みそ・鶏<br>ひき肉                   | クラッカー・米・砂糖・無塩バター・クッキ<br>ー                | キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グ<br>リーンピース                                      |
| 5金  | ごはん<br>ビーフンスープ<br>鶏の照り焼き<br>ブロッコリーの中華和え        | 牛乳(未満児)<br>ウエハース<br>牛乳(午後)<br>キャロット蒸しパン | 牛乳・鶏肉・ハム・豆乳                              | ウエハース・米・ピーフン・砂糖・ごま油・ご<br>ま・薄力粉・油         | たまねぎ・干しいたけ・はくさい・にんじ<br>ん・ブロッコリー・もやし                                  |
| 6土  | 豚丼<br>キャベツともやしのみそ汁<br>オレンジ                     | 牛乳(未満児)<br>ポーロ<br>牛乳(午後)<br>白い風船        | 牛乳・豚肉・油揚げ・みそ                             | ポーロ・米・砂糖・片栗粉                             | たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・キャベツ・もや<br>し・こまつな・オレンジ                                 |
| 8月  | ビーンスカレー<br>大根サラダ<br>フルーツゼリー                    | 牛乳(未満児)<br>ビスケット<br>お茶<br>餃子ピザ          | 牛乳・ぶたひき肉・大豆水煮・ハ<br>ム・ツナ缶・チーズ             | ビスケット・米・じゃがいも・ゼリー・ぎょう<br>ざの皮             | グリーンピース・にんじん・たまねぎ・切干し<br>だいこん・きゅうり・青ピーマン・コーン・ト<br>マトケチャップ            |
| 9火  | ごはん<br>じゃが芋の味噌汁<br>鶏肉の南部焼き<br>梅ドレッシングサラダ       | 牛乳(未満児)<br>ビスコ<br>牛乳(午後)<br>食パンラスク      | 牛乳・みそ・鶏肉                                 | ビスコ・米・じゃがいも・ごま・油・砂糖・食<br>パン・無塩バター・グラニュー糖 | たまねぎ・わかめ・きゅうり・キャベツ・にん<br>じん・梅干し                                      |
| 10水 | ごはん<br>玉ねぎとれんじの味噌汁<br>たらの蒲焼風<br>ほうれん草と豆腐のごま和え  | 牛乳(未満児)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>パームクーヘン    | 牛乳・みそ・たら・木綿豆腐                            | せんべい・米・薄力粉・油・砂糖・ごま・パー<br>ムクーヘン           | たまねぎ・ほんしめじ・はくさい・にんじん・<br>葉ねぎ・ほうれんそう・もやし・ひじき                          |
| 11木 | ごはん<br>かぼちゃの豆乳スープ<br>鶏肉のパン粉焼き<br>コールスローサラダ     | 牛乳(未満児)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>フライドポテト   | 牛乳・豆乳・鶏肉                                 | クラッカー・米・パン粉・オリーブ油・砂糖・<br>マヨドレ・じゃがいも・油    | かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・<br>きゅうり   |
| 12金 | ごはん<br>もやしと竹輪の味噌汁<br>肉豆腐<br>ブロッコリーの黒ごまサラダ      | 牛乳(未満児)<br>ウエハース<br>お茶<br>フルーチェ         | 牛乳・焼き竹輪・みそ・豚肉・焼<br>き豆腐                   | ウエハース・米・砂糖・ごま・フルーチェ                      | もやし・たまねぎ・こまつな・根深ねぎ・えの<br>きたけ・きゅうり・ブロッコリー・にんじん                        |
| 13土 | 鮭チャーハン<br>豆腐としいたけのスープ<br>バナナ                   | 牛乳(未満児)<br>ポーロ<br>牛乳(午後)<br>どうぶつビスケット   | 牛乳・さけ・木綿豆腐                               | ポーロ・米・油・どうぶつビスケット                        | たまねぎ・青ピーマン・にんじん・しいたけ・<br>だいこん・チンゲンサイ・バナナ                             |
| 15月 | スパゲティミートソース<br>コンソメスープ<br>さつまいものころころサラダ<br>りんご | 牛乳(未満児)<br>ビスケット<br>お茶<br>ゆかりおにぎり       | 牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・<br>チーズ                    | ビスケット・スパゲティ・さつまいも・マヨド<br>レ・米・ごま          | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトソ<br>ース・コーン・きゅうり・りんご                              |
| 16火 | ごはん<br>高野豆腐のけんちん汁<br>筑前煮<br>白菜のおかか和え           | 牛乳(未満児)<br>ビスコ<br>牛乳(午後)<br>レーズン蒸しパン    | 牛乳・凍り豆腐・鶏肉・かつお<br>節・豆乳                   | ビスコ・米・さといも・こんにゃく・砂糖・薄<br>力粉・油            | わかめ・たまねぎ・れんこん・にんじん・だい<br>こん・はくさい・ほうれんそう・レーズン                         |
| 17水 | ごはん<br>ほうれん草のすまし汁<br>厚揚げと野菜の味噌炒め<br>オクラのツナ和え   | 牛乳(未満児)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>かぼちゃもち     | 牛乳・かまぼこ・豚肉・生揚げ・<br>みそ・ツナ缶                | せんべい・米・砂糖・片栗粉・油                          | ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ・赤ピー<br>マン・もやし・オクラ・にんじん・かぼちゃ                         |
| 18木 | ごはん<br>もずくスープ<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>小松菜のナムル         | 牛乳(未満児)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>きな粉あげパン   | 牛乳・木綿豆腐・赤魚・きな粉                           | クラッカー・米・ごま・片栗粉・油・砂糖・ご<br>ま油・ロールパン        | もずく・はくさい・葉ねぎ・しょうが・たま<br>ねぎ・赤ピーマン・こまつな・もやし・にんじ<br>ん・コーン               |
| 19金 | ごはん<br>ポトフ<br>鶏肉のラタトゥイユソースかけ<br>キャロットラペ        | 牛乳(未満児)<br>ウエハース<br>牛乳(午後)<br>トライフル     | 牛乳・ウイナーソーセージ・鶏<br>肉・ホイップクリーム             | ウエハース・米・じゃがいも・油・砂糖・ス<br>ポンジケーキ           | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・なす・ト<br>マト・黄ピーマン・トマトケチャップ・キャ<br>ベツ・バナナ・みかん缶詰・いちごジャム |
| 20土 | ハヤシライス<br>ひじきサラダ<br>バナナ                        | 牛乳(未満児)<br>ポーロ<br>牛乳(午後)<br>星たべよせんべい    | 牛乳・牛肉・ツナ缶                                | ポーロ・米・じゃがいも・無塩バター・砂糖・<br>マヨドレ・せんべい       | たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャ<br>ップ・ひじき・ほうれんそう・にんじん・バナナ                        |
| 22月 | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>肉じゃが<br>キャベツの磯和え            | 牛乳(未満児)<br>ビスケット<br>牛乳(午後)<br>野菜カステラ    | 牛乳・油揚げ・みそ・豚肉                             | ビスケット・米・じゃがいも・油・しらたき・<br>砂糖・カステラ         | かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ・にんじん・さ<br>やえんどう・キャベツ・のり                                |
| 23火 | ロールパン<br>野菜スープ<br>鮭のムニエル<br>かぼちゃのサラダ           | 牛乳(未満児)<br>ビスコ<br>お茶<br>鶏そぼろおにぎり        | 牛乳・さけ・ハム・鶏ひき肉                            | ビスコ・ロールパン・さつまいも・薄力粉・無<br>塩バター・マヨドレ・米・砂糖  | チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・かぼ<br>ちゃ・レーズン・きゅうり                                  |
| 24水 | マーボー丼<br>中華スープ<br>春雨サラダ                        | 牛乳(未満児)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>いりこ大豆      | 牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・み<br>そ・ハム・かたくちいわし・大豆<br>水煮 | せんべい・米・ごま油・片栗粉・はるさめ・砂<br>糖・ごま            | にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・にんにく・し<br>ょうが・もやし・コーン・こまつな・きゅうり                        |
| 25木 | ごはん<br>鮭の味噌汁<br>赤魚の梅煮<br>キャベツとウイナーの炒め物         | 牛乳(未満児)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>きなこさつまいも  | 牛乳・みそ・赤魚・ウイナー<br>ソーセージ・きな粉               | クラッカー・米・ふ・さつまいも・砂糖                       | わかめ・だいこん・たまねぎ・しょうが・梅干<br>し・キャベツ・にんじん                                 |
| 26金 | ごはん<br>キャベツのスープ<br>鶏のから揚げ<br>トマトときゅうりのマリネ      | 牛乳(未満児)<br>ウエハース<br>牛乳(午後)<br>ブルーベリーケーキ | 牛乳・鶏肉                                    | ウエハース・米・片栗粉・油・薄力粉・砂糖・<br>無塩バター           | キャベツ・コーン・にんじん・トマト・きゅ<br>うり・レモン果汁・ブルーベリージャム                           |
| 27土 | 焼きそば<br>大根のスープ<br>フルーツヨーグルト                    | 牛乳(未満児)<br>ポーロ<br>牛乳(午後)<br>ミルクパン       | 牛乳・豚肉・かつお節・フルーツ<br>ヨーグルト                 | ポーロ・中華めん・ごま油・ミルクパン                       | たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・だ<br>いこん・コーン・わかめ                                 |
| 29月 | ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>なすと豚肉の炒め物<br>ひじきの和え物          | 牛乳(未満児)<br>ビスケット<br>牛乳(午後)<br>寒天わらびもち風  | 牛乳・木綿豆腐・みそ・豚肉・き<br>な粉                    | ビスケット・米・油・砂糖・マヨドレ                        | たまねぎ・わかめ・なす・にんじん・青ピー<br>マン・ひじき・キャベツ・粉寒天                              |
| 30火 | ごはん<br>チンゲン菜の中華スープ<br>揚げ魚のケチャップ和え<br>れんこんのきんぴら | 牛乳(未満児)<br>ビスコ<br>牛乳(午後)<br>チヂミ         | 牛乳・たら・ぶたひき肉・しらす<br>干し                    | ビスコ・米・薄力粉・油・ごま油・ごま・米<br>粉・砂糖             | チンゲンサイ・だいこん・はくさい・トマトケ<br>チャップ・れんこん・にんじん・にら・コーン                       |

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

今年も梅雨の季節がやってきました。暑さと湿気で体調を崩しがちになりますので、食事や睡眠などの生活習慣に気を配り元気に乗り越えましょう。また高温多湿で食中毒の起きやすい時期になりますので、普段よりも食品の取り扱いに注意し、手洗いをしっかりとしましょう。

〈よく噛んで食べましょう〉

噛むことは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、胃腸の働きをよくする、歯の病気を予防する、脳が活性化する、肥満を予防する、など全身の健康維持に効果があります。

〈6月19日 食育の日 ヨーロッパの料理〉

ポトフ・ラタトゥイユ・キャロットラペはフランスの郷土料理です。

おやつトライフルは、スポンジケーキやフルーツなどを器の中で層状に重ねたイギリスのデザートです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 482 kcal  
たんぱく質 19.6 g  
脂質 15.4 g