

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