

6月 給食献立表

2019年

3歳児以上

日	曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	土	チキンライス ブロッコリーと人参のサラダ コンソメスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・マカロニ・車糖 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ缶詰 パレンシアオレンジ
3	月	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 春雨サラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	マドレーヌ 牛乳	パン	豚もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・車糖 緑豆はるさめ・ゼリー・薄力粉 無塩バター パン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり 菜ねぎ・レモン
4	火	にんじんごはん さばの塩焼き 和風オムレツ 五目大豆 かぼちゃとめじのみそ汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	せんべい	まさば・鶏卵・だいず・淡色辛みそ まぐろ缶詰・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・食パン せんべい	にんじん・菜ねぎ・大根 みつしし昆布・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ たまねぎ・バナナ・青ピーマン
5	水	ごはん おからハンバーグ 粉ふきいも わかめと人参の酢の物 かきたま汁 りんご	黒糖かりんとう 牛乳	パン	豚ひき肉・おから・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・じゃがいも マカロニ・黒砂糖・調合油 パン	たまねぎ・菜ねぎ・あおさ・きゅうり にんじん・カットわかめ・りんご
6	木	ごはん ハッシュドポーク キャベツとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	塩昆布おにぎり	豚もも・普通牛乳・ｽﾏｯｸｸﾘｰﾑ・鶏卵 ヨーグルト	米・車糖	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ きゅうり・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ缶詰 パレンシアオレンジ・バナナ・みかん缶詰 もも缶詰・塩昆布
7	金	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース ブロッコリー 小松菜ともやしのごま和え 大根とわかめのみそ汁 バナナ	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり	メルルーサ・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ごま・食パン・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・ブロッコリー・ごまつな・にんじん りよくとうもろやし・大根・カットわかめ・バナナ
8	土	ごはん 炒り豆腐 スパゲティサラダ ほうれん草のかきたま汁 オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・プレスハム 鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ｽﾊﾞｳﾞｴﾃｨｰ・マヨネーズ メープルシロップ せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・菜ねぎ きゅうり・ほうれん草 パレンシアオレンジ
10	月	ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ かにたま風あんかけ ウインナーときこの中華スープ バナナ	マーブルケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・鶏卵・かに風味かまぼこ ウインナー・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま かたくり粉・ｷｬﾂｷﾐｯｸｽ 無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・たけのこ 菜ねぎ・乾しいたけ・バナナ ゆかり
11	火	ごはん カレー肉じゃが 切干大根とひじきのサラダ かきたま汁 りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	鶏もも・鶏卵・しらす干し	米・じゃがいも・車糖・かたくり粉・ごま パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ 切干しだいこん・きゅうり ほしひじき・菜ねぎ・りんご
12	水	ごはん 赤魚の西京焼き 和風オムレツ 小松菜ともやしのおひたし 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	あかうお・甘みそ・鶏卵・ソフト豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま・ｷｬﾂｷﾐｯｸｽ 無塩バター・メープルシロップ	にんじん・菜ねぎ・ごまつな りよくとうもろやし・たまねぎ・えのきたけ バナナ 塩昆布
13	木	ミートソーススパゲティ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	せんべい	豚ひき肉・パルメザンチーズ 普通牛乳	スパゲティ・じゃがいも・食パン いちごジャム せんべい	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ缶詰 パレンシアオレンジ
14	金	ごはん ささみフライ ブロッコリー レタスと人参のサラダ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー	マッシュマロクリスピー 牛乳	パン	ささ身・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ゼリー・コーンフレーク マッシュマロ・無塩バター パン	ブロッコリー・サニーレタス・レタス にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ 菜ねぎ
15	土	親子丼 わかめと人参の酢の物 小松菜とじゃがいものみそ汁 オレンジ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・かたくり粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・菜ねぎ・きゅうり カットわかめ・ごまつな パレンシアオレンジ
17	月	こぎつねごはん 豚肉と豆腐のチャンプル 春雨サラダ 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	アイスクリーム 麦茶	パン	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 鶏卵・淡色辛みそ・アイスクリーム	米・車糖・ごま油・緑豆はるさめ コーンフレーク パン	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ 菜ねぎ・きゅうり・大根・バナナ
18	火	ごはん さばの照り焼き ポテトフライ キャベツと人参の和えもの かきたま汁 オレンジ	みかんゼリー 牛乳	せんべい	まさば・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・かたくり粉 車糖 せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ 菜ねぎ・パレンシアオレンジ・オレンジ飲料 寒天・みかん缶詰
19	水	キーマカレー スパゲティサラダ ゆでたまご りんご	きなこトースト 牛乳	わかめおにぎり	豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ・食パン 車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり りんご わかめ
20	木	 ごはん 鶏肉の中華から揚げ ブロッコリー レタスとツナのサラダ たまごとコーンのスープ オレンジゼリー	カスタードプッセ 牛乳	パン	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵・ゼラチン クリーム・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・調合油 マヨネーズ・薄力粉・粉糖 パン	根菜ねぎ・しょうが・ブロッコリー サニーレタス・レタス・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ缶詰・たまねぎ・オレンジ飲料
21	金	ごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃ煮 切干大根とひじきのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 バナナ	手作りクッキー 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 車糖・薄力粉・無塩バター	西洋かぼちゃ・切干しだいこん・にんじん きゅうり・ほしひじき・ごまつな たまねぎ・バナナ ゆかり
22	土	ごはん 鶏じゃが マカロニサラダ キャベツとあげのみそ汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳	せんべい	鶏もも・プレスハム・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マカロニ マヨネーズ・薄力粉・無塩バター グラニュー糖 せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり キャベツ・パレンシアオレンジ レモン
24	月	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ ブロッコリー わかめと人参の酢の物 なすとあげのみそ汁 バナナ	手作りプリン 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳・油揚げ 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・メープルシロップ パン	ほしひじき・たまねぎ・菜ねぎ ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・なす・バナナ
25	火	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとツナのナムル にら玉スープ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・食パン	たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・にら・パレンシアオレンジ 塩昆布
26	水	きつねずし 赤魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え 大根とえのきのみそ汁 ミニゼリー	甘食 牛乳	せんべい	豚ひき肉・油揚げ・あかうお 淡色辛みそ・鶏卵・加糖練乳 普通牛乳	米・車糖・ごま・ゼリー・無塩バター ｷｬﾂｷﾐｯｸｽ せんべい	にんじん・乾しいたけ・えだまめ・しょうが ごまつな・りよくとうもろやし・大根・たまねぎ えのきたけ・菜ねぎ
27	木	ごはん 焼きコロッケ ブロッコリー 春雨サラダ たまごスープ りんご	豆乳くすもち 牛乳	わかめおにぎり	豚ひき肉・鶏卵・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも・プレミックス粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・緑豆はるさめ 車糖・かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん りんご わかめ
28	金	ごはん ユーリーンチー ブロッコリー キャベとコーンのサラダ チンゲン菜の中華スープ バナナ	五平もち 麦茶	パン	鶏むね・淡色辛みそ	米・車糖・ごま・かたくり粉・調合油 マヨネーズ・ごま油 パン	根菜ねぎ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ缶詰 チンゲンサイ・たまねぎ・バナナ
29	土	ピラフ ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ	ホットケーキ 牛乳	せんべい	ベーコン・ウインナー・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・ｷｬﾂｷﾐｯｸｽ 無塩バター・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・にんじん・ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ缶詰 えだまめ・青ピーマン 西洋かぼちゃ・パレンシアオレンジ

☆6月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★★いよいよ梅雨入りの時期になりました★★

蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちですが、体調を崩さないように
水分の補給にお気を付けてください。
また、この季節は湿度が高いため、食中毒が起こりやすくなります。
給食室でも、いつも以上に衛生面に注意を払い、安全でおいしい給食を
提供していきたいと思ひます！