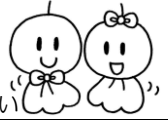


6月給食献立表



《6月献立のわらい》

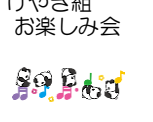
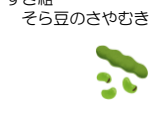
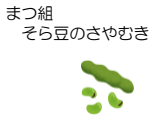
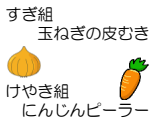
食品の種類と料理を増やしていきます。

食中毒の発生しやすい時期なので、
食品の取り扱いに注意します

※1・2歳は午前のおやつに牛乳があります。

1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 を見てください

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 木	カレーライス (1・2歳：豆乳カレーライス) ポイル野菜のサラダ 飲むヨーグルト	米 押麦 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 にんにく りんご カレー ルウ(小麦乳卵なし) 豆乳 もやし 人参 キャベツ ごま 砂糖 酢 醤油 ごま油	幼児 ナポリタン メロン 乳児 ナポリタン かぶのスープ メロン	米 粉めん ハム 玉葱 エリンギ にんにく トマトケチャップ トマトピューレ 【乳児:かぶ かぶ菜 醤油】
2 金	ごはん(きびいり) 鶏肉のBBQソース焼き ひじきソテー チンゲン菜のすまし汁	米 きび 鶏肉 にんにく ウスターソース トマトケチャップ 醤油 ひじき ベーコン もやし にんじん ごま油 チンゲン菜 えのき 葱 醤油	幼児 ライスコロッケ 乳児 ライスコロッケ 小松菜のスープ	米 ウィンナー 玉葱 人参 カレー粉 豆乳 小麦粉 パン粉 【乳児:小松菜 人参】
3 土	チャーハン マーボー春雨 玉葱のスープ メロン	米 押麦 ハム 人参 葱 いんげん 醤油 豚肉 しょうが汁 澱粉春雨 葱 キャベツ 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 鶏肉 玉葱 人参	幼児 市販せんべい 市販煮干し 乳児 市販せんべい 牛乳	市販せんべい(小麦乳卵なし)
5 月	そら豆ごはん かじきまぐろの照り焼き うの花煮 なすの味噌汁	米 もち米 そら豆 かじき 醤油 しょうが汁 おから 豚肉 油揚げ 人参 ごぼう 干し椎茸 小松菜 醤油 砂糖 豆腐 なす 水菜 味噌	幼児 ツナパイ 乳児 ツナパイ チンゲン菜のスープ	ハイシート じゃがいも 玉葱 ツナ缶 とうもろこし缶詰 カレー粉 【乳児:チンゲン菜 玉葱】
6 火	ごはん(あわいり) 豆腐と豚肉のレモン風味炒め 中華和え煮 じゃがいもの味噌汁	米 あわ 豆腐 豚肉 人参 葱 ごま油 醤油 レモン果汁 ハム キャベツ 澱粉春雨 砂糖 酢 醤油 ごま油 じゃがいも チンゲン菜 味噌	幼児 真珠蒸し かんぎつ類 乳児 真珠蒸し わかめのすまし汁 かんぎつ類	もち米 片栗粉 豚肉 玉葱 干し椎茸 葱 醤油 砂糖 ごま油 【乳児:わかめ 大根 醤油】
7 水	ごはん(きびいり) キャベツ入りメンチカツ 小松菜ともやしのおかか煮 さつま汁	米 きび 豚肉 玉葱 キャベツ 米粉 豆乳 米パン粉(小麦乳卵なし) 小松菜 もやし 人参 醤油 かつお節 豚肉 さつまいも 大根 葱 味噌	幼児 豆乳蒸しパン 煮干し 乳児 豆乳蒸しパン 白菜のスープ 2歳：煮干し	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 【乳児:白菜 玉葱】
8 木	ごはん(あわいり) 豚肉のしょうが炒め 切干大根の煮物 沢煮わん	米 あわ 豚肉 しょうが汁 玉葱 醤油 切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参 砂糖 醤油 豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 醤油 片栗粉	幼児 きなこマフィン すいか 乳児 きなこマフィン わかめの味噌汁 すいか	ホットケーキミックス きな粉 豆乳 砂糖 豆乳マーガリン 【乳児:わかめ 玉葱 味噌】
9 金	ビビンバ 人参しりしり 中華スープ	米 豚肉 にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 ごま 砂糖 味噌 醤油 ごま油 人参 ツナ缶 かつお節 醤油 砂糖 澱粉春雨 チンゲン菜 葱 醤油 ごま油	幼児 ポテトチーズ焼き そら豆の塩ゆで 乳児 ポテトチーズ焼き キャベツのすまし汁 そら豆の塩ゆで	じゃがいも ウィンナー アスパラガス 豆乳マーガリン チーズ 【乳児:キャベツ えのき 醤油】
10 土	とりごぼうピラフ じゃがいものカレー煮 わかめのすまし汁 メロン	米 鶏肉 ごぼう 玉葱 人参 豚肉 にんにく じゃがいも 人参 玉葱 いんげん カレー粉 わかめ 葱 醤油	幼児 市販せんべい 市販煮干し 乳児 市販せんべい 牛乳	市販せんべい(小麦乳卵なし)
12 月	梅ごはん 白身魚の唐揚げ 高野豆腐の煮物 冬瓜のスープ	米 あわ 梅干し 白身魚 片栗粉 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 醤油 砂糖 鶏肉 冬瓜 干し椎茸	幼児 ハム入りスコーン 乳児 ハム入りスコーン 人参と玉ねぎのスープ	小麦粉 ベーキングパウダー ハム 玉葱 砂糖 パター 卵 ヨーグルト 人参 玉葱 【乳児:人参 玉葱】
13 火	スタミナ丼 ほうれん草のソテー キャベツスープ	米 豚肉 にんにく 白滝 葱 玉葱 椎茸 醤油 砂糖 ほうれん草 もやし 人参 ベーコン キャベツ 玉葱 醤油	幼児 いなり寿司 かんぎつ類 乳児 たき込みいなり さつまいものみそ汁 かんぎつ類	米 油揚げ 醤油 砂糖 ひじき にんじん 酢 【乳児:さつまいも えのき 味噌】
14 水	ロールパン ボークビーンズ ひじきサラダ レタススープ	ロールパン 大豆 豚肉 じゃがいも 人参 エリンギ オリーブ油 トマト ピューレ 砂糖 醤油 ひじき もやし 人参 きゅうり ごま 砂糖 酢 醤油 ベーコン レタス トマト 醤油	幼児 焼きおにぎり 煮干し 乳児 焼きおにぎり かぶのすまし汁 2歳：煮干し	米 醤油 かぶ かぶ菜 醤油 【乳児:かぶ かぶ菜 醤油】
15 木	ごはん(きびいり) 豆腐の松風焼き 野菜のうま煮 大根の味噌汁	米 きび 豆腐 鶏肉 玉葱 干し椎茸 味噌 砂糖 醤油 ごま 豚肉 じゃがいも 人参 こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 大根 なめこ 味噌	幼児 にんじんケーキ メロン 乳児 にんじんケーキ トマトスープ メロン	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 人参 レモン果汁 【乳児:トマト 玉葱】
16 金	青菜ごはん しゅうまい 干芋あえ煮 もずくスープ	米 小松菜 醤油 ごま油 ごま しゅうまいの皮 豚肉 玉葱 干し椎茸 醤油 砂糖 ごま油 片栗粉 もやし 人参 きゅうり キャベツ ごま 砂糖 酢 醤油 もずく 葱 醤油 片栗粉	幼児 焼きビーフン 乳児 焼きビーフン ほうれん草の味噌汁	ビーフン 豚肉 人参 キャベツ 干し椎茸 醤油 青のり 【乳児:ほうれん草 じゃがいも 味噌】
17 土	チャーハン マーボー春雨 玉葱のスープ メロン	米 押麦 ハム 人参 葱 いんげん 醤油 豚肉 しょうが汁 澱粉春雨 葱 キャベツ 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 鶏肉 玉葱 人参	幼児 市販せんべい 市販煮干し 乳児 市販せんべい 牛乳	市販せんべい(小麦乳卵なし)



日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
19月	そら豆ごはん かじぎまぐろの照り焼き うの花煮 なすの味噌汁	米 もち米 そら豆 かじぎ 醤油 しょうが汁 おから 豚肉 油揚げ 人参 ごぼう 干し椎茸 小松菜 醤油 砂糖 豆腐 なす 水菜 味噌	幼児 ツナパイ	牛乳 【乳児:ツナ缶 とうもろこし缶詰 カレー粉 【乳児:チンゲン菜 玉葱】
			乳児 ツナパイ チンゲン菜のスープ	
20火	ごはん(あわいり) 豚肉のしょうが炒め 切干大根の煮物 沢煮わん	米 あわ 豚肉 しょうが汁 玉葱 醤油 切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参 砂糖 醤油 豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 醤油 片栗粉	幼児 キャロブラスク すいか	麦茶 【乳児:わかめ 玉葱 味噌】
			乳児 キャロブラスク わかめの味噌汁 すいか	
21水	ごはん(きびいり) キャベツ入りメンチカツ 小松菜ともやしのおかか煮 さつま汁	米 きび 豚肉 玉葱 キャベツ 米粉 豆乳 米パン粉(小麦乳卵なし) 小松菜 もやし 人参 醤油 かつお節 豚肉 さつまいも 大根 葱 味噌	幼児 豆乳蒸しパン 煮干し	牛乳 【乳児:小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 【乳児:白菜 玉葱】
			乳児 豆乳蒸しパン 白菜のスープ 2歳:煮干し	
22木	ごはん(あわいり) 豆腐と豚肉のレモン風味炒め 中華和え煮 じゃがいもの味噌汁	米 あわ 豆腐 豚肉 人参 葱 ごま油 醤油 レモン果汁 ハム キャベツ 澱粉春雨 砂糖 酢 醤油 ごま油 じゃがいも チンゲン菜 味噌	幼児 真珠蒸し かんきつ類	麦茶 【乳児:もち米 片栗粉 豚肉 玉葱 干し椎茸 葱 醤油 砂糖 ごま油 【乳児:わかめ 大根 醤油】
			乳児 真珠蒸し わかめのすまし汁 かんきつ類	
23金	ビビンバ 人参しりしり 中華スープ	米 豚肉 にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 ごま 砂糖 味噌 醤油 ごま油 人参 ツナ缶 かつお節 醤油 砂糖 澱粉春雨 チンゲン菜 葱 醤油 ごま油	幼児 ポテトチーズ焼き そら豆の塩ゆで	牛乳 【乳児:じゃがいも ウィンナー アスパラガス 豆乳マーガリン チーズ 【乳児:キャベツ えのき 醤油】
			乳児 ポテトチーズ焼き キャベツのすまし汁 そら豆の塩ゆで	
24土	とりごぼうピラフ じゃがいものカレー煮 わかめのすまし汁 メロン	米 鶏肉 ごぼう 玉葱 人参 豚肉 にんにく じゃがいも 人参 玉葱 いんげん カレー粉 わかめ 葱 醤油	幼児 市販せんべい 市販煮干し	牛乳 【乳児:市販せんべい(小麦乳 卵なし)】
			乳児 市販せんべい 牛乳	
26月	梅ごはん 白身魚の唐揚げ 高野豆腐の煮物 冬瓜のスープ	米 あわ 梅干し 日身魚 片栗粉 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 醤油 砂糖 鶏肉 冬瓜 干し椎茸	幼児 ハム入りスコーン	牛乳 【乳児:小麦粉 ベーキングパウダー ハム 玉葱 砂糖 バター 卵 ヨーグルト 人参 玉葱 【乳児:人参 玉葱】
			乳児 ハム入りスコーン 人参と玉ねぎのスープ	
27火	スタミナ丼 ほうれん草のソテー キャベツスープ	米 豚肉 にんにく 白滝 葱 玉葱 椎茸 醤油 砂糖 ほうれん草 もやし 人参 ベーコン キャベツ 玉葱 醤油	幼児 いなり寿司 かんきつ類	麦茶 【乳児:米 油揚げ 醤油 砂糖 ひじき にんじん 酢 【乳児:さつまいも えのき 味噌】
			乳児 たき込みいなり さつまいものみそ汁 かんきつ類	
28水	ごはん(きびいり) 鶏肉のBBQソース焼き ひじきソテー チンゲン菜のすまし汁	米 きび 鶏肉 にんにく ウスターソース トマトケチャップ 醤油 ひじき ベーコン もやし にんじん ごま油 チンゲン菜 えのき 葱 醤油	幼児 しらすチャーハン 煮干チップ	麦茶 【乳児:米 しらす 葱 ごま 【乳児:小松菜 人参】
			乳児 しらすチャーハン 小松菜のスープ 2歳:煮干しチップ	
29木	ごはん(きびいり) 豆腐の松風焼き 野菜のうま煮 大根の味噌汁	米 きび 豆腐 鶏肉 玉葱 干し椎茸 味噌 砂糖 醤油 ごま 豚肉 じゃがいも 人参 こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 大根 なめこ 味噌	幼児 にんじんケーキ メロン	牛乳 【乳児:小麦粉 ベーキングパウダー ウター 卵 砂糖 人参 レモン果汁 【乳児:トマト 玉葱】
			乳児 にんじんケーキ トマトスープ メロン	
30金	青菜ごはん しゅうまい 千草あえ煮 もずくスープ	米 小松菜 醤油 ごま油 ごま しゅうまいの皮 豚肉 玉葱 干し椎茸 醤油 砂糖 ごま油 片栗粉 もやし 人参 きゅうり キャベツ ごま 砂糖 酢 醤油 もずく 葱 醤油 片栗粉	幼児 焼きビーフン	牛乳 【乳児:ビーフン 豚肉 人参 キャベツ 干し椎茸 醤油 青のり 【乳児:ほうれん草 じゃがいも 味噌】
			乳児 焼きビーフン ほうれん草の味噌汁	

《栄養価》 ※1.2歳は午前のおやつに牛乳100ccが付きまます。 ～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(1歳・2歳)	502kcal	20.0g	15.1g	234mg	2.2g	169µgRe	0.33mg	0.26mg	14mg	4.0g	2.4g
幼児(3・4・5歳)	567kcal	21.9g	16.2g	198mg	2.6g	169µgRe	0.38mg	0.22mg	15mg	4.7g	2.5g

《出盛り材料》

- 魚** ひらめ・ぶり・さより・かに・きんぎょ・あまだい・にしん・きす・とびうお・かつお・かれい
- 緑黄色野菜** さやえんどう・ほうれん草・根三つ葉・からし菜
- 淡色野菜** キャベツ・たけのこ・ふき・うど・セロリ・グリーンピース・アスパラガス・新玉ねぎ
- 芋類** 新じゃがいも
- 果物** いちご・夏みかん

咀嚼の大切さ

食事をすると「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

～お手伝いをしています～

幼児クラスに、給食やおやつで使う食材の下ごしらえのお手伝いをお願いします。今月は **玉ねぎの皮むき・そら豆のさやむき** です。お手伝いすることで、食材に興味を持ち、苦手でも食べてみようという気持ちにつながっているようです。ご家庭でもお話し聞いてみてくださいね。