









※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してみてください。

※0~2歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトがつかます。

0~2歳は乳児、3~5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月	ピピンパ 野菜の味噌炒め 麩と若布のすまし汁	七分つき米 あわ 鶏挽肉 生姜 にんにく ごま油 小松菜 もやし 人参 白ごま/豚もも肉 干し椎茸 人参 ピーマン キャベツ 生姜 にんにく/お豆腐 麩 若布	乳児 きな粉揚げパン 牛乳	ロールパン(乳・卵なし) きな粉 (乳児:ほうれん草 えのき茸)
			乳児 きな粉揚げパン ほうれん草のすまし汁	
2火	空豆ごはん 鮭の塩麩焼き 炒り豆腐 茄子と水菜の味噌汁 	七分つき米 もち米 空豆/生鮭 塩麩/木綿豆腐 鶏挽肉 さやいんげん 人参 長葱 干し椎茸/茄子 水菜 玉葱	乳児 スイートパンプキン/クラッカー 牛乳	南瓜 バター 生クリーム 牛乳/クラッカー (乳児:トマト さやいんげん 鶏もも肉)
			乳児 スイートパンプキン/クラッカー トマトスープ	
3水	ピーマンふりかけごはん ひりゅうず えのきの梅肉和え煮 キャベツと豚バラ肉の味噌汁	七分つき米 ピーマン ちりめんじゃこ 鰹節 白ごま/木綿豆腐 人参 長葱 鶏挽肉 ひじき(乾) 大和芋 薄力粉/えのき茸 人参 もやし 青梗菜 梅干し 鰹節/豚ばら肉 キャベツ 人参 にんにく	乳児 お好み焼き 夏みかん 麦茶	薄力粉 白菜 玉葱 豚もも肉 中濃ソース 青のり/夏みかん (乳児:大根 青梗菜)
			乳児 お好み焼き 夏みかん 大根のすまし汁	
4木	ごはん(あわ入り) 豚肉の生姜焼き 小松菜の磯和え煮 南瓜とオクラの味噌汁	七分つき米 あわ/豚もも肉 豚肩ロース肉 生姜 玉葱/小松菜 人参 もやし 刻み海苔/南瓜 オクラ	乳児 米粉の人参蒸しパン 空豆の塩茹で 牛乳	人参 米粉 ベーキングパウダー 豆乳/空豆 (乳児:若布 長葱 鶏ささ身肉)
			乳児 米粉の人参蒸しパン 空豆の塩茹で 若布スープ 	
5金	ロールパン 鶏肉のBBQソース焼き トマトとポテトの重ね煮 冬瓜のスープ 	ロールパン(乳・卵なし/鶏もも肉 ウスターソース トマトケチャップ にんにく/じゃが芋 トマト 玉葱 ベーコン 豆乳 豆乳マーガリン さやいんげん/鶏ささ身肉 冬瓜 人参 干し椎茸 ほうれん草	乳児 ひじきごはん 煮干しごまチップ 麦茶	七分つき米 ひじき(乾) 人参 鶏挽肉/食べ煮干し 白ごま (乳児:お豆腐 長葱)
			乳児 ひじきごはん 煮干しごまチップ(2歳~) 麩の味噌汁	
6土	ツナマヨトースト カレーポテト 青梗菜のスープ	食パン(乳・卵なし) マヨネーズ(卵なし) ツナ 玉葱/じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン カレー粉/青梗菜 人参 鶏もも肉	乳児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース	
8月	ごはん(きび入り) じゃが芋の甘辛さん じゃこサラダ けんちん汁	七分つき米 きび/じゃが芋 鶏もも肉/胡瓜 大根 コーン 若布 ちりめんじゃこ 白ごま/豆腐 大根 ごぼう 干し椎茸 油揚げ 人参	乳児 にゅうめん 夏みかん	そうめん(乾) 小松菜 鶏ささ身肉 干し椎茸 人参/夏みかん
			乳児 にゅうめん 夏みかん	
9火	豚肉とごぼうの混ぜごはん 人参しりしり かぶの味噌汁	七分つき米 押麦 豚もも肉 ごぼう 人参 干し椎茸 油揚げ 小葱/人参 もやし ツナ 鰹節/かぶ かぶ菜 えのき茸	乳児 チキンナゲット&フライドポテト 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 (乳児:コーン ほうれん草)
			乳児 チキンナゲット&フライドポテト コーンスープ	
10水	きつねうどん 南瓜のそぼろあん 市販ゼリー	うどん(乾) 油揚げ 小松菜 もやし 若布 長葱 人参/南瓜 鶏挽肉 生姜	乳児 タコライス ハッピーチーズ 麦茶	
			乳児 タコライス かぶのスープ	
11木	チキンカレーライス (乳児:ミルクカレー) カミカミサラダ 飲むヨーグルト	七分つき米 押麦 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご カレールーフ 牛乳 スキムミルク(乳児:薄力粉) バター 牛乳/ごぼう 人参 鶏ささ身肉 さやいんげん もやし マヨネーズ(卵なし) 練りごま	乳児 バナナマフィン 牛乳	バナナ 薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 粉糖 (乳児:キャベツ 人参 ロースハム)
			乳児 バナナマフィン キャベツスープ	
12金	ごはん(あわ入り) 鯖の白味噌煮 さつま芋きんぴら 豆腐団子のすまし汁 	七分つき米 あわ/鯖 白味噌 生姜/さつま芋 人参 さやいんげん ごま油/木綿豆腐 鶏挽肉 生姜 春雨 小松菜 人参 干し椎茸	乳児 手作りブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン(乳・卵なし) ブルーベリー (乳児:じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン)
			乳児 手作りブルーベリージャムサンド ポトフ	
13土	焼きうどん 冬瓜と挽肉の炒め煮 豆腐と若布の味噌汁	うどん(乾) 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 さやいんげん/冬瓜 人参 さやいんげん 豚挽肉 生姜 ごま油/豆腐 若布	乳児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース	
15月	梅としらすのチャーハン 肉じゃが煮 なめこといらの味噌汁 	七分つき米 押麦 梅干し しらす干し 青梗菜 長葱 白ごま/豚挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 さやいんげん/なめこ 玉葱 いら	乳児 ロッククッキー メロン 牛乳	豆乳 マーガリン 干しぶどう 薄力粉 コーンフレーク ベーキングパウダー (乳児:春雨 長葱 青梗菜)
			乳児 ロッククッキー メロン 春雨のすまし汁	

16	火	ピーマンふりかけごはん ひりゅうず えのきの梅肉和え煮 キャベツと豚バラ肉の味噌汁	七分つき米 ピーマン ちりめんじゃこ 鰹節 白ごま/木綿豆腐 人参 長葱 鶏 挽肉 ひじき(乾) 大和芋 薄力粉/えの き茸 人参 もやし 青梗菜 梅干し 鰹節/豚ばら肉 キャベツ 人参 にんに く	幼児 お好み焼き 夏みかん 麦茶 乳児 お好み焼き 夏みかん 大根のすまし汁	薄力粉 白菜 玉葱 豚もも肉 中濃ソース 青のり/夏みかん 乳児: 大根 青梗菜
17	水	空豆ごはん 鮭の塩麴焼き 炒り豆腐 茄子と水菜の味噌汁	七分つき米 もち米 空豆/生鮭 塩麴/ 木綿豆腐 鶏挽肉 さやいんげん 人参 長葱 干し椎茸/茄子 水菜 玉葱	幼児 スイーツパン/クラッカー 牛乳 乳児 スイーツパン/クラッカー トマトスープ	南瓜 バター 生クリーム 牛 乳/クラッカー (乳児: トマト さやいんげん 鶏もも肉)
18	木	ピピンパ 野菜の味噌炒め 麩と若布のすまし汁	七分つき米 あわ 鶏挽肉 生姜 にんにく ごま油 小松菜 もやし 人参 白ごま/ 豚もも肉 干し椎茸 人参 ピーマン キャベツ 生姜 にんにく/おつゆ麩 若布	幼児 きな粉揚げパン 牛乳 乳児 きな粉揚げパン ほうれん草のすまし汁	ロールパン(乳・卵なし) きな 粉 (乳児: ほうれん草 えのき茸)
19	金	ロールパン 鶏肉のBBQソース焼き トマトとポテトの重ね煮 冬瓜のスープ	ロールパン(乳・卵なし)/鶏もも肉 ウス ターソース トマトケチャップ にんに く/じゃが芋 トマト 玉葱 ベーコン 豆乳 豆乳マーガリン さやいんげん/鶏 ささ身肉 冬瓜 人参 干し椎茸 ほう れん草	幼児 ひじきごはん 煮干しごまチップ 麦茶 乳児 ひじきごはん 煮干しごまチップ(2歳~) 麩の味噌汁	七分つき米 ひじき(乾) 人参 鶏挽肉/食べ煮干し 白ごま (乳児: おつゆ麩 長葱)
20	土	ツナマヨトースト カレーポテト 青梗菜のスープ	食パン(乳・卵なし) マヨネーズ(卵なし) ツナ 玉葱/じゃが芋 玉葱 人参 ベー コン カレー粉/青梗菜 人参 鶏もも肉	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース 乳児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース	
22	月	ごはん(あわ入り) 豚肉の生姜焼き 小松菜の磯和え煮 南瓜とオクラの味噌汁	七分つき米 あわ/豚もも肉 豚肩ロース 肉 生姜 玉葱/小松菜 人参 もやし 刻み海苔/南瓜 オクラ	幼児 米粉の人参蒸しパン 空豆の塩茹で 牛乳 乳児 米粉の人参蒸しパン 空豆の塩茹で 若布スープ	人参 米粉 ベーキングパウ ダー 豆乳/空豆 (乳児: 若布 長葱 鶏ささ身 肉)
23	火	ごはん(きび入り) じゃが芋の甘辛さん じゃこサラダ けんちん汁	七分つき米 きび/じゃが芋 鶏もも肉/ 胡瓜 大根 コーン 若布 ちりめん じゃこ 白ごま/豆腐 大根 ごぼう 干 し椎茸 油揚げ 人参	幼児 にゅうめん 夏みかん 乳児 にゅうめん 夏みかん	とうめん(乾) 小松菜 鶏ささ 身肉 干し椎茸 人参/夏みか ん
24	水	チキンカレーライス (乳児: ミルクカレー) カミカミサラダ 飲むヨーグルト	七分つき米 押麦 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご カレール ウ 牛乳 スキムミルク(乳児: 薄力粉 パ ター 牛乳/ごぼう 人参 鶏ささ身肉 さやいんげん もやし マヨネーズ(卵な し) 練りごま	幼児 バナナマフィン 牛乳 乳児 バナナマフィン キャベツスープ	バナナ 薄力粉 ベーキングパ ウダー 豆乳 粉糖 (乳児: キャベツ 人参 ロース ハム)
25	木	きつねうどん 南瓜のそぼろあん 市販ゼリー	うどん(乾) 油揚げ 小松菜 もやし 若 布 長葱 人参/南瓜 鶏挽肉 生姜	幼児 タコライス ハッピーチーズ 麦茶 乳児 タコライス かぶのスープ	七分つき米 豚挽肉 玉葱 セ ロリ トマト にんにく トマ トピューレ トマトケチャップ ハッピーチーズ (乳児: かぶ かぶ葉 ベーコ ン)
26	金	豚肉とごぼうの混ぜごはん 人参しりしり かぶの味噌汁	七分つき米 押麦 豚もも肉 ごぼう 人参 干し椎茸 油揚げ 小葱/人参 も やし ツナ 鰹節/かぶ かぶ葉 えのき 茸	幼児 チキンナゲット&フライドポテト 牛乳 乳児 チキンナゲット&フライドポテト コーンスープ	鶏挽肉 木綿豆腐 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 (乳児: コーン ほうれん草)
27	土	焼きうどん 冬瓜と挽肉の炒め煮 豆腐と若布の味噌汁	うどん(乾) 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 さやいんげん/冬瓜 人参 さやい んげん 豚挽肉 生姜 ごま油/豆腐 若 布	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース 乳児 市販菓子盛り合わせ 市販ジュース	
29	月	梅としらすのチャーハン 肉じゃが煮 なめことらの味噌汁	七分つき米 押麦 梅干し しらす干し 青梗菜 長葱 白ごま/豚挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 さやいんげん/なめこ 玉葱 なら	幼児 ロッククッキー メロン 牛乳 乳児 ロッククッキー メロン 春雨のすまし汁	豆乳マーガリン 干しぶどう 薄力粉 コーンフレーク ベー キングパウダー (乳児: 春雨 長葱 青梗菜)
30	火	ごはん(あわ入り) 鱈の白味噌煮 さつま芋きんぴら 豆腐団子のすまし汁	七分つき米 あわ/鱈 白味噌 生姜/さ つま芋 人参 さやいんげん ごま油/木 綿豆腐 鶏挽肉 生姜 春雨 小松菜 人参 干し椎茸	幼児 手作りブルーベリージャムサンド 牛乳 乳児 手作りブルーベリージャムサンド ポトフ	食パン(乳・卵なし) ブルーベ リー (乳児: じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
0~2才	499kcal	19.8g	16.2g	194mg	1.8mg	171µgRE	0.23mg	0.22mg	15mg	2.2g	5.0g
3~5才	579kcal	22.5g	18.5g	179mg	2.4mg	190µgRE	0.30mg	0.24mg	17mg	2.6g	6.3g

※献立は都合により変更する場合がございます。

## 【6月の献立のねらい】

食品・料理の種類を増やしていきます。

## 【旬の食材】

魚…えび・とびうお・まあじ・まいわし・まぐろ・あゆ・かつお・すずき  
野菜…とうもろこし・さやいんげん・枝豆・きゅうり・トマト・かぼちゃ  
なす・オクラ・ごぼう・ピーマン  
果物…メロン・すいか・もも・さくらんぼ・プラム・ぶどう

## 【6/17(水)はじゃが芋掘り】

今年度も幼児組がじゃが芋掘りを行います。  
掘った芋は翌日の給食でフライドポテトして食べます。  
沢山とれた場合は給食のじゃが芋料理に使用します。  
(雨天延期の場合は6/19(金)に芋掘りとなります)

6月以降、「メロン」と「すいか」の提供が始まります。  
果汁が口の周りにつくとかゆみが出る場合があります。  
食べたことのない場合は、事前にご家庭で食べてみてく  
ださい。ご心配な方はお知らせください。