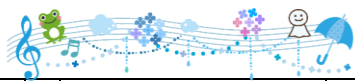


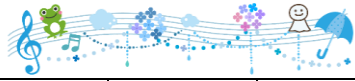
# 6月給食献立予定表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前 午後	
1	木	鶏とごぼうの Pasta キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) マスカットゼリー	スパゲティ 油 砂糖 マスカットゼリー	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり キャベツ しめじ	236 kcal 9.5 g 6.6 g 36.8 g 0.6 g	小麦	麦茶
								ビスケット
2	金	ごはん 麻婆豆腐 こまつなのナムル 中華スープ(にんじん・わかめ) バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン カットわかめ バナナ	274 kcal 9.6 g 6.9 g 46.1 g 0.9 g	小麦	麦茶
								クッキー
5	月	ごはん さわらの竜田揚げ カレー風味 かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) すまし汁(しめじ・ねぎ)	米 片栗粉 あげ油 砂糖	さわら 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが かぼちゃ にんじん グリンピース しめじ ねぎ	258 kcal 10.2 g 5.8 g 43 g 0.8 g	小麦	麦茶
								せんべい
6	火	ごはん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのとろろ昆布和え みそ汁(じゃがいも・キャベツ) バナナ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白いりごま	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) おからパウダー 豆乳	しょうが こまつな にんじん とろろ昆布 キャベツ バナナ	270 kcal 10.1 g 6.4 g 44.8 g 1 g	小麦	麦茶
								きな粉 マカロニ
7	水	カレーライス キャベツのツナサラダ すまし汁(もやし・なめこ)	米 じゃがいも 油	豚肉(もも)	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ もやし なめこ	282 kcal 9.8 g 7.6 g 46.1 g 0.8 g	小麦	牛乳
								サブレ
8	木	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ホットケーキ粉 あげ油	さけ 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう オレンジ	244 kcal 12.2 g 3.6 g 42.2 g 1 g	小麦	麦茶
								せんべい
9	金	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ベーコン) マスカットゼリー	食パン 油 砂糖 マスカットゼリー 米	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にんじん クリームコーン ひじき 刻み昆布	245 kcal 13 g 8.6 g 31.1 g 1.1 g	小麦	麦茶
								フルーチェ
12	月	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	米 砂糖 油	豚肉(もも) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ	237 kcal 10 g 5.1 g 39 g 0.9 g	小麦	麦茶
								ビスケット
13	火	ごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(だいこん・ごぼう)	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま ホットケーキ粉	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう コーン	261 kcal 9.6 g 7.5 g 40.1 g 1 g	小麦	麦茶
								ゼリー
14	水	昆布とゆかりのごはん かれの味噌チーズ焼き なすの甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・油揚げ) バナナ	米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	かれのい 米みそ(淡色辛みそ)	塩昆布 たまねぎ にんじん なす バナナ	266 kcal 11.9 g 4.7 g 45.3 g 1.1 g	小麦	牛乳
								おにぎり
15	木	鶏とごぼうの Pasta キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) マスカットゼリー	スパゲティ 油 砂糖 マスカットゼリー	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり キャベツ しめじ	236 kcal 9.5 g 6.6 g 36.8 g 0.6 g	小麦	麦茶
								ホットケーキ
16	金	ごはん とり天 こねり すまし汁(にんじん・こまつな)	米 米粉 片栗粉 あげ油 油 砂糖 白いりごま	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	しょうが なす ピーマン コーン にんじん こまつな 刻み昆布	268 kcal 9.1 g 8.5 g 39.5 g 0.7 g	小麦	麦茶
								せんべい
19	月	ごはん さわらの竜田揚げ カレー風味 かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) すまし汁(しめじ・ねぎ)	米 片栗粉 あげ油 砂糖	さわら 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが かぼちゃ にんじん グリンピース しめじ ねぎ	258 kcal 10.2 g 5.8 g 43 g 0.8 g	小麦	麦茶
								ビスケット
20	火	ごはん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのとろろ昆布和え みそ汁(じゃがいも・キャベツ) バナナ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白いりごま	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) おからパウダー 豆乳	しょうが こまつな にんじん とろろ昆布 キャベツ バナナ	270 kcal 10.1 g 6.4 g 44.8 g 1 g	小麦	牛乳
								おにぎり



# 6月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前 午後
21	水	カレーライス キャベツのツナサラダ すまし汁(もやし・なめこ)	米 ジャがいも 油 豚肉(もも)	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ もやし なめこ	282 kcal 9.8 g 7.6 g 46.1 g 0.8 g	小麦	麦茶 ゼリー
22	木	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ジャがいも ホットケーキ粉 あげ油	さけ 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	244 kcal 12.2 g 3.6 g 42.2 g 1 g	小麦	麦茶 せんべい
23	金	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ベーコン) マスカットゼリー	食パン 油 砂糖 マスカットゼリー 米	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 豆乳	245 kcal 13 g 8.6 g 31.1 g 1.1 g	小麦	麦茶 ホットケーキ
26	月	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	米 砂糖 油 豚肉(もも) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ	237 kcal 10 g 5.1 g 39 g 0.9 g	小麦	麦茶 サブレ
27	火	ごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(だいこん・ごぼう)	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま ホットケーキ粉	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	261 kcal 9.6 g 7.5 g 40.1 g 1 g	小麦	麦茶 きな粉 マカロニ
28	水	昆布とゆかりのごはん かれの味噌チーズ焼き なすの甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・油揚げ) バナナ	米 砂糖 油 ジャがいも 片栗粉	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 塩昆布 たまねぎ にんじん なす パナナ	266 kcal 11.9 g 4.7 g 45.3 g 1.1 g	小麦	牛乳 クッキー
29	木	鶏とごぼうの Pasta キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) マスカットゼリー	スパゲティ 油 砂糖 マスカットゼリー	鶏もも肉	236 kcal 9.5 g 6.6 g 36.8 g 0.6 g	小麦	麦茶 おやき
30	金	カエルさんライス 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなのコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) メロン	米 片栗粉 あげ油	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) あおのり 干しぶどう にんじん しょうが 塩昆布 こまつな コーン たまねぎ なす メロン	277 kcal 9.8 g 8.5 g 41.5 g 1.2 g		麦茶 せんべい

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	256	10.4	6.4	40.9	0.9

## 給食MEMO

じめじめ梅雨の時期がやってきました。"かえるさん"を見かけることが多い時期ですね。給食でも"かえるさん"をイメージしたご飯を提供予定です。水たまりにもかえる！給食にもかえる！？と楽しみながら食べてくれますように。また"かたつむりさん"も登場予定ですので、お楽しみに。

<今月の郷土料理：16(金)>お昼は大分県の「とり天、こねり」・おやつは青森県の「がっばらもち」をアレンジした献立を提供予定です。"こねり"はなすとピーマンを炒め味噌味のとろみをつけて、"がっばらもち"は米粉をベースに作ります。お友だちと仲良く楽しく食べてみてくださいね。

※6月は"食育強化月間"です。弊社は"昆布"をテーマ食材としています。"出汁"以外でも、昆布製品を多めに取り入れています。給食を通して"こんぶあった～?"と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

