

6月 給食献立表

2019年

3歳児以上

| 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 | (その他の食品) |
|---------------|---|---|--|---|---|---|---|
| 1 15 29 | 土 | 五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き さつまいもの甘辛 生姜煮 しらす和え 油揚げとえのきの 味噌汁 | かぼちゃ団子 甘辛大豆 フルーツ(リンゴ) 牛乳 | 鶏もも・しらす干し かつお削り節 油揚げ・麦みそ 豆乳・だいず 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 さつまいも・薄力粉 ごま・かたくり粉 | あおのり・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・えのきたけ にんじん・日本かぼちゃ りんご | こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 みりん風調味料 りんご |
| 3 17 | 月 | 海苔の佃煮ご飯 いわしの梅干し煮 大根の味噌そぼろ 煮 もやしの海苔和え なすの味噌汁 | 昆布の佃煮おに ぎり きゅうり漬け フルーツ(バナ ナ) 牛乳 | まいわし・鶏ひき肉 麦みそ・油揚げ ちりめんじゃこ 普通牛乳 | 米・車糖・ごま ごま油 | 焼きのり・梅干し しょうが・大根 だいずもやし ほうれんそう・なす たまねぎ・ま昆布 きゅうり・バナナ | こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢 |
| 4 18 | 火 | 五分つきごはん 豆腐のひき肉蒸し かぼちゃレーズン 煮 華風和え きのこの味噌汁 | カルシウムお焼き のり塩ごぼう フルーツ(リンゴ) 牛乳 | 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し・油揚げ 麦みそ ちりめんじゃこ 干しえび 普通牛乳 | 米・かたくり粉 ごま油・車糖 緑豆はるさめ 薄力粉・調合油 | 根深ねぎ・日本かぼちゃ 干しぶどう・にんじん キャベツ・きゅうり たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・まいたけ 青ピーマン・ごぼう あおのり・りんご | 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 |
| 5 19 | 水 | お揚げのふりかけ ご飯 豚肉のさっぱり煮 粉ふきいも オクラとわかめの おひたし 春雨のおつゆ | みたらしご飯 おしゃぶり昆布 フルーツ(すい か) 牛乳 | 油揚げ・豚もも 普通牛乳 | 米・ごま・車糖 調合油・じゃがいも 普通はるさめ・車糖 かたくり粉 | こねぎ・しょうが・オクラ キャベツ・わかめ にんじん・ほうれんそう ま昆布・すいか | こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒・食塩 |
| 6 20 | 木 | 五分つきごはん あじのしょう油焼 き ごぼうのそぼろ煮 もやしの和え物 キャベツの味噌汁 | 焼きうどん 金時豆せんべい フルーツ(バナ ナ) 牛乳 | まあじ・鶏ひき肉 油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・干しえび うずら豆・普通牛乳 | 米・車糖・ごま 干しうどん・調合油 ぎょうざの皮 | ごぼう・ほうれんそう にんじん・だいずもやし しょうが・キャベツ にんじん・乾しいたけ たまねぎ・青ピーマン バナナ | こいくちしょうゆ 食塩 ウスターソース |
| 7 21 | 金 | ふりかけごはん 高野豆腐の煮物 さつまいもブルー ン煮 おぐらの磯和え なめこ汁 | 五平もち 人参チップス フルーツ(すい か) 牛乳 | ふりかけ・凍り豆腐 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳 | 米・車糖 さつまいも・米・ごま 調合油 | ブルー・レモン・オクラ にんじん・キャベツ 焼きのり・なめこ 根深ねぎ・すいか | 食塩 こいくちしょうゆ |
| 8 22 | 土 | 五分つきごはん 豚肉味噌いため 大根の金平 小松菜ののり和え 吉野汁 | ごはんせんべい じゃが芋の茶巾 フルーツ(リンゴ) 牛乳 | 豚もも・麦みそ ちりめんじゃこ 生揚げ・しらす干し 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 ごま油・さといも かたくり粉・ごま じゃがいも・車糖 | 大根・にんじん 青ピーマン・こまつな キャベツ・焼きのり 乾しいたけ・根深ねぎ あおのり・りんご | こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 |
| 10 24 | 月 | なめたけごはん さばのごま味噌煮 じゃがいもの含め 煮 即席つけ もやしのおつゆ | 水菜おにぎり 味噌豆 フルーツ(バナ ナ) 牛乳 | まさば・麦みそ ちりめんじゃこ だいず・普通牛乳 | 米・車糖 かたくり粉・ごま じゃがいも・ごま油 | えのきたけ・根深ねぎ しょうが・にんじん キャベツ・きゅうり・レモン だいずもやし・きょうな バナナ | こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 |
| 11 25 | 火 | 五分つきごはん ひじき入りぎせい 豆腐 金時豆 拌三絲 切干大根の味噌 汁 | 小町団子 黒ごませんべい フルーツ(メロン) 牛乳 | 絹ごし豆腐 豚ひき肉・うずら豆 油揚げ・麦みそ 塩だけ・きな粉 普通牛乳 | 米・調合油・車糖 緑豆はるさめ ごま油・米 ぎょうざの皮・ごま | たまねぎ・にんじん ほしひじき・にら・きゅうり キャベツ 切干しだいこん・あおさ メロン | こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢 |
| 12 | 水 | かぶの葉混ぜご 飯 鶏の野菜焼き 冷やしトマト もやしのおひたし キャベツとわかめ の味噌汁 | 呉豆腐 大学イモ フルーツ(メロン) 牛乳 | ちりめんじゃこ 鶏もも・麦みそ 豆乳・きな粉 普通牛乳 | 米・ごま・ごま油 ごま・調合油 かたくり粉・車糖 さつまいも | かぶ・青ピーマン にんじん・トマト だいずもやし・こまつな しょうが・キャベツ わかめ・えのきたけ メロン | 食塩 こいくちしょうゆ |
| 13 27 | 木 | 五分つきごはん 鮭の味噌風味焼 き かぶの柔らか煮 切り干し大根の炒 り煮 かぼちゃのおつゆ | 肉みそうどん 枝豆 フルーツ(バナ ナ) 牛乳 | べにざけ・麦みそ 油揚げ・豚ひき肉 普通牛乳 | 米・ごま・車糖 かたくり粉・調合油 干しうどん | 根深ねぎ・かぶ・かぶ 切干しだいこん にんじん・青ピーマン 日本かぼちゃ・たまねぎ さやいんげん・しょうが えだまめ・バナナ | こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒 |
| 14 28 | 金 | 大豆そぼろご飯 豆腐のきのこあん 南瓜のいとこ煮 キャベツ漬け 春雨とわかめのお つゆ | 三杯餅 ぼりぼりおから フルーツ(すい か) 牛乳 | だいず・絹ごし豆腐 あずき・こしあん おから・豆乳 普通牛乳 | 米・車糖 かたくり粉 普通はるさめ 上新粉・薄力粉 ごま油・調合油 | 生しいたけ・えのきたけ ぶなしめじ・まいたけ しょうが・日本かぼちゃ キャベツ・にんじん きゅうり・わかめ 根深ねぎ・すいか | こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダ |
| 26 | 水 | かぶの葉混ぜご 飯 鶏の野菜焼き 冷やしトマト もやしのおひたし キャベツとわかめ の味噌汁 | りんごかん さつまいものきな 粉がけ フルーツ(メロン) 牛乳 | ちりめんじゃこ 鶏もも・麦みそ きな粉・普通牛乳 | 米・ごま・ごま油 ごま・調合油・車糖 さつまいも・車糖 | かぶ・青ピーマン にんじん・トマト だいずもやし・こまつな しょうが・キャベツ わかめ・えのきたけ 寒天・りんご飲料・メロン | 食塩 こいくちしょうゆ |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 肪 | 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 604 kcal | 21.5 g | 16.5 g | 258 mg | 2.7 mg | 172 μg | 0.32 mg | 0.28 mg | 15 mg |