

6月 給食献立表

2021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	火	五分つきごはん 煮炊の野菜あんかけ さつまいもの甘辛 生姜煮 小松菜のり和え キャベツと三つ葉 の味噌汁	みたらしご飯 じゃこのかりかり フルーツ（すいか） 牛乳	木綿豆腐・煮みそ じゃこ・普通牛乳	米・かたくり粉 砂糖・さつまいも 米・調合油・砂糖 ごま	にんじん・根深ねぎ えのきたけ・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり さみつぶ・あおのり すいか	こいくちしょうゆ 食塩
2 16 30	水	納豆ごはん かじきの塩焼き じゃがいもの含め 煮 もやしの和え物 なすの味噌汁	ごはんせんべい （みどり） 黒糖トマト フルーツ（リンゴ） 牛乳	糸引き納豆 めかじき・油揚げ 煮みそ・しらす干し 普通牛乳	米・じゃがいも 砂糖・ごま・ごま 調合油・黒砂糖	ごねぎ・にんじん ほうれんそう だいずもやし・しょうが なす・たまねぎ・あおのり トマト・りんご	こいくちしょうゆ 食塩
3 17	木	五分つきごはん 鶏のみそ煮 ごぼうの煮物 おかかあえ かぼちゃのおつゆ	ばつたら焼き 枝豆 フルーツ（バナナ） 牛乳	鶏もも・煮みそ かつお削り節 普通牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま・上新粉 黒砂糖	ごぼう・こまつな キャベツ・生わかめ 日本かぼちゃ・たまねぎ きやいんげん・えだまめ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
4 18	金	梅生姜ご飯 高野豆腐のきのこ あんかけ かぼちゃレーズン 煮 オクラとわかめ のおひたし 切干大根の味噌汁	けんさん焼き きゅうり漬け フルーツ（メロン） 牛乳	凍り豆腐・油揚げ 煮みそ・普通牛乳	米・砂糖	梅干し・しょうが・まいたけ えのきたけ・生しいたけ ぶなしめじ・きやえんどう にんじん・根深ねぎ 日本かぼちゃ 干しぶどう・オクラ キャベツ・わかめ 切干しいたけ たまねぎ・きゅうり・メロン	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
5 19	土	五分つきごはん 豚肉の味噌いため 大根の薄味煮 キャベツの青海苔 和え 小松菜のおすまし	かぼちゃあんのお はぎ 餃子スティック フルーツ（なし） 牛乳	豚もも・煮みそ さくらえび・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・調合油 砂糖・ぎょうざの皮	大根・ほうれんそう にんじん・キャベツ あおのり・こまつな わかめ・えのきたけ 日本かぼちゃ・日本なし	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 みりん風調味料 食塩
7	月	ひじき御飯 ぎぜい豆腐 梅煮ごぼう 華風和え おぐらの味噌汁	フルーツ味噌の焼き おにぎり 甘辛いりこ フルーツ（すいか） 牛乳	油揚げ・豚ひき肉 絹ごし豆腐 しらす干し・煮みそ 煮干し・普通牛乳	米・砂糖・調合油 絹ごし豆腐 ごま油・米	ほしひじき・たまねぎ にんじん・にら 乾しいたけ・ごぼう 刻み昆布・梅干し キャベツ・きゅうり・オクラ えのきたけ・わかめ ブルーネ・すいか	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
8 22	火	五分つきごはん 鮭の塩焼き さつまいもブルー ン煮 もやしの海苔和え なめこ汁	お好み焼き のり塩ごぼう フルーツ（メロン） 牛乳	べにざけ 絹ごし豆腐 煮みそ・豚もも 干しえび 普通牛乳	米・さつまいも 砂糖・ごま・ごま油 上新粉・調合油	ブルーネ・レモン だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・なめこ 根深ねぎ・キャベツ たまねぎ・にんじん ｽﾄｰﾝﾈｯﾄ 青ピーマン・ごぼう あおのり・メロン	食塩 こいくちしょうゆ 中濃ソース ケチャップ
9	水	カブの薬味ごはん 鶏のじゃがいも煮 大根と油揚げの煮 物 和風サラダ わかめのおつゆ	豆しとぎ 芋けんぴ フルーツ（バナナ） 牛乳	煮みそ・豚もも 油揚げ ちりめんじゃこ だいたい・普通牛乳	米・砂糖・ごま油 じゃがいも・調合油 上新粉・さつまいも	かぶ・ごねぎ・大根 にんじん・きゅうり キャベツ・わかめ 根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾈｯﾄ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
10 24	木	五分つきごはん 赤魚の葱味噌煮 かぶの煮物 ねばねば和え 春雨のおつゆ	五目おにぎり きゅうりの味噌漬 け フルーツ（リンゴ） 牛乳	あこうだい・煮みそ 焼きわり納豆 鶏もも・普通牛乳	米・砂糖 普通はるさめ	しょうが・根深ねぎ・かぶ にんじん・きやいんげん こまつな・キャベツ ほうれんそう・ごぼう 乾しいたけ・きゅうり りんご	こいくちしょうゆ 食塩
11 25	金	ふりかけごはん 味噌豆腐 南瓜の甘煮 ゆかり和え まきの汁	えびじゃがおやき 人参チップス フルーツ（メロン） 牛乳	ふりかけ・木綿豆腐 豚ひき肉・煮みそ 鶏ひき肉・干しえび 普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも かたくり粉・調合油	ごねぎ・日本かぼちゃ きゅうり・わかめ キャベツ・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 にら・にんじん・メロン	清酒・本みりん 食塩・ゆかり こいくちしょうゆ
12 26	土	五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き 粉ふきいも 小松菜のおひたし キャベツとわかめ の味噌汁	うどん巾着 野菜チップス フルーツ（リンゴ） 牛乳	鶏もも かつお削り節 煮みそ・油揚げ 普通牛乳	米・砂糖・調合油 じゃがいも 干しうどん さつまいも	あおのり・こまつな にんじん・キャベツ わかめ・えのきたけ 根深ねぎ・にんじん 日本かぼちゃ・りんご	こいくちしょうゆ 食塩
14 28	月	海苔の佃煮ご飯 サバのみそ煮 かぼちゃの土佐煮 わかめ和え物 もやしのおつゆ	きなこおはぎ おしやぶり昆布 フルーツ（なし） 牛乳	まさば・煮みそ かつお節・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・ごま油 米・砂糖	焼きのり・しょうが 日本かぼちゃ・キャベツ きゅうり・わかめ だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ まいたけ・日本なし	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
21	月	なめたけごはん ぎぜい豆腐 梅煮ごぼう 華風和え おぐらの味噌汁	フルーツ味噌の焼き おにぎり 甘辛いりこ フルーツ（すいか） 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐 しらす干し・煮みそ 煮干し・普通牛乳	アルファ化米・砂糖 かたくり粉・調合油 練豆はるさめ ごま油	えのきたけ・たまねぎ にんじん・にら 乾しいたけ・ごぼう 刻み昆布・梅干し キャベツ・きゅうり・オクラ わかめ・ブルーネ すいか	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
23	水	カブの薬味ごはん 鶏のじゃがいも煮 大根と油揚げの煮 物 和風サラダ わかめのおつゆ	みかんかん 芋けんぴ フルーツ（バナナ） 牛乳	煮みそ・豚もも 油揚げ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・砂糖・ごま油 じゃがいも・調合油 砂糖・さつまいも	かぶ・ごねぎ・大根 にんじん・きゅうり キャベツ・わかめ 根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾈｯﾄ 寒天 みかん飲料・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群

☆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
736 kcal	23.6 g	15.2 g	272 mg	3.3 mg	218 μg	0.55 mg	0.36 mg	37 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。