

## 6月 給食献立表

2022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	水 水 水	そら豆ごはん 豆腐肉味噌がけ かぼちゃレーズン 煮 もやしのごま和え わかめのおつゆ	味噌たんぼ きゅうり漬け 牛乳 フルーツ (メロ ン)	絹ごし豆腐 卵の黄身・煮みそ 普通牛乳	米・果糖 かたくり粉・ごま・米	そらまめ・たまねぎ にんじん・しょうが 日本かぼちゃ 干しぶどう だいずもやし・にんじん きゅうり・わかめ 根深ねぎ ｽ(ｰﾄｯｰ)缶詰・ま昆布 メロン	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物群
2 16 30	木 木 木	五分つきごはん サバのみそ煮 かぶの柔らか煮 ほうれん草のり 和え きのこ汁	米粉のみそ蒸しパ ン 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	まさば・煮みそ 油揚げ 淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・果糖 かたくり粉・米粉 なたね油	しょうが・かぶ・かぶ ほうれん草・にんじん キャベツ・焼きのり たまねぎ・生しいたけ はんしめじ・えのきたけ りんご	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
3 17	金 金	カブの葉味噌ごはん 鶏肉の磯風焼き 粉ふきいも ねばねば和え なすの味噌汁	ココロコ手けんひ 牛乳 フルーツ (すい か)	煮みそ・鶏もも 焼きわり納豆 油揚げ・普通牛乳	米・果糖・ごま油 調合油・じゃがいも さつまいも	かぶ・あおのり・にんじん こまつな・キャベツ・なす たまねぎ・すいか	こいくちしょうゆ 食塩
4 18	土 土	五分つきごはん 豚肉の味噌いため さつまいもの甘辛 生煮 小松菜のおひたし じゃがいもわかめ の味噌汁	焼きうどん 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも・煮みそ かつお削り節 卵ひき肉・干しえび 普通牛乳	米・果糖・調合油 さつまいも じゃがいも 干しうどん	しょうが・こまつな にんじん・キャベツ わかめ・根深ねぎ たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 ウスターソース
6 20	月 月	ふりかけごはん ぎせい豆腐 梅煮ごぼう もやしの海苔和え 油揚げとえのきの 味噌汁	芋玉 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	ふりかけ・豚ひき肉 水綿豆腐・油揚げ 煮みそ・普通牛乳	米・果糖・調合油 ごま・ごま油 さつまいも・上新粉	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 だいずもやし ほうれん草・焼きのり しょうが・えのきたけ 根深ねぎ・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒
7 21	火 火	五分つきごはん かじきのしょうが 焼き さつまいもの甘煮 和風サラダ 春雨のおつゆ	味噌かんぱ 黒糖トマト 牛乳 フルーツ (すい か)	めかじき ちりめんじゃこ 煮みそ・普通牛乳	米・さつまいも 果糖・調合油 ごま油 普通はるさめ・米 ごま・果糖・黒砂糖	しょうが・レモン にんじん・きゅうり キャベツ・ほうれん草 トマト・すいか	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
8	水	納豆ごはん つくね焼き 青海苔粉ふきいも ブロッコリーのゴ マ和え にらときのこのお つゆ	ばつたら焼き 牛乳 フルーツ (メロ ン)	糸引き納豆 しらす干し 卵ひき肉 水綿豆腐 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 果糖・じゃがいも ごま・上新粉 黒砂糖	こねぎ・たまねぎ しょうが・あおのり プロッコリー・にら 生しいたけ・メロン	こいくちしょうゆ 食塩
9 23	木 木	五分つきごはん 高野豆腐のそぼろ 煮 南瓜の甘煮 しらす和え みそ汁 (豆腐とワ カメ)	米粉きな粉蒸しパ ン 牛乳 フルーツ (すい か)	煮り豆腐・豚ひき肉 しらす干し かつお削り節 絹ごし豆腐 煮みそ・きな粉 豆乳・普通牛乳	米・果糖・米粉 なたね油	日本かぼちゃ ほうれん草・にんじん キャベツ・わかめ 根深ねぎ・すいか	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 ベーキングパウダー
10 24	金 金	ひじき御飯 赤魚の葱味噌煮 大根の煮もの ほうれん草のごま あえ わかめのおつゆ	みたらしご飯 きゅうりの味噌漬 け 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	油揚げ・あこうだい 煮みそ・普通牛乳	米・果糖・ごま・米 調合油・果糖 かたくり粉	にんじん・ほしむじき さやえんどう・しょうが 根深ねぎ・大根 ほうれん草・にんじん キャベツ・わかめ ｽ(ｰﾄｯｰ)缶詰・きゅうり バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
11 25	土 土	五分つきごはん 豚玉煮 おかか粉ふきいも 小松菜のり和え かぼちゃの味噌汁	肉みそうどん かぼちゃの茶巾 牛乳 フルーツ (メロ ン)	豚もも・かつお節 煮みそ・豚ひき肉 きな粉・普通牛乳	米・果糖 じゃがいも 干しうどん かたくり粉・果糖	たまねぎ・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり 日本かぼちゃ・わかめ 根深ねぎ・青ピーマン メロン	こいくちしょうゆ みりん・清酒・食塩 本みりん
13 27	月 月	海苔の佃煮ご飯 鯉の風味焼き なすとピーマンの 味噌炒め 拌三絲 水菜としいたけの おつゆ	かぼちゃドーナツ おしゃぶり昆布 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	べにざけ・煮みそ 調製豆乳 普通牛乳	米・果糖・ごま ごま油 練豆はるさめ・米粉 調合油	焼きのり・根深ねぎ なす・青ピーマン きゅうり・キャベツ にんじん・きょうな 生しいたけ・わかめ 西洋かぼちゃ・ま昆布 りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群 ベーキングパウダー
14 28	火 火	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 里芋の煮物 いんげんのごまあ え キャベツの味噌汁	じゃが芋とコーン のちぢみ 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも・油揚げ 煮みそ モッツアレラチーズ 普通牛乳	米・調合油 さといも・果糖・ごま 米粉・じゃがいも ごま油	しょうが・さやえんどう キャベツ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ こねぎ・ｽ(ｰﾄｯｰ) バナナ	こいくちしょうゆ みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
22	水	納豆ごはん つくね焼き 青海苔粉ふきいも ブロッコリーのゴ マ和え にらときのこのお つゆ	寒天ゼリー (みか ん) 青のりポテト 牛乳	糸引き納豆 しらす干し 卵ひき肉 水綿豆腐 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 果糖・じゃがいも ごま・果糖・調合油	こねぎ・たまねぎ しょうが・あおのり プロッコリー・にら 生しいたけ・寒天 みかん飲料	こいくちしょうゆ 食塩

### ☆ 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
710 kcal	23.1 g	16.3 g	245 mg	3.0 mg	171 μg	0.57 mg	0.36 mg	39 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。