

6月 給食献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | | 3時 | | 赤：血や肉になる | | 黄：熱や力となる | | 緑：調子をととのえる | |
|----|---|---|---------------|------------------------|-------|----------------------|--------------------------------|---|---|---|---|
| | | そぼろ丼 蒸し野菜サラダ 豚キャベツ丼 大豆のスープ もやしの酢の物 ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の煮物 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 クッキー | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 牛乳 ゆかりチーズおにぎり | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 |
| 3 | 月 | 豚キャベツ丼 大豆のスープ もやしの酢の物 ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の煮物 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 クッキー | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 4 | 火 | ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の煮物 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 豆乳坦々麺 | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 5 | 水 | ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の煮物 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 みそポテト | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 6 | 木 | 中華風おこわ ニラのスープ 花しゅうまい キャベツの甘酢あえ フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 セサミラスク | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 7 | 金 | ごはん すまし汁 カジキの梅風味焼き 炒りどり フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 チヂミ | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 8 | 土 | 和風サラダ ヨーグルト | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 スノーボールクッキー | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 10 | 月 | みず菜と豆腐のスープ 焼豆腐和え フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 そばめし | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 11 | 火 | カレーのみぞれがけ ブロッコリーの揚げめ フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 若布おにぎり | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 12 | 水 | 豚肉のマーマレード焼き うの花 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 スティックパン | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 13 | 木 | 豚肉のマーマレード焼き ふりかけごはん すまし汁 グリーンサラダ フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 豆乳蒸しパン | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 14 | 金 | ごはん レタスのスープ 鶏肉のジュージュー焼き 小松菜とえのきの煮浸し フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 大学辛 | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 15 | 土 | 焼肉丼 わかめスープ ヘルシーサラダ ゼリー | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 ホットケーキ | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 17 | 月 | ぎょうざ丼 ほうれん草のスープ 春巻き フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 フレンチトースト | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 18 | 火 | ごはん 沢煮鮎 あじのカレー風味揚げ フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 ひしきおにぎり プチチーズ | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 19 | 水 | ごはん かぶのスープ ☆鶏肉とじゃが芋のバターしょうゆ☆ 切り干しと厚揚げの煮物 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 ナスのミニトースト | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 20 | 木 | ごはん みそ汁 カジキの照り焼き 浦上そばろ (長崎県の郷土料理) フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 ポテトのお好み焼き | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 21 | 金 | 豚肉のケチャップ焼き シーチキチンサラダ フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 かんづき | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 22 | 土 | 中華丼 くずし豆腐のスープ もやしのサラダ ヨーグルト フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 ピザトースト | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 24 | 月 | チンゲン菜とえのきのスープ コンサラダ オレング みそ汁 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 さつま芋のドーナツ | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 25 | 火 | 豚肉のしょうが焼き 人参と竹輪のきんぴら フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 フルーツサンド | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 26 | 水 | ごはん すまし汁 さばのごま焼き かぼちゃと刻み昆布の煮物 フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 ジャージャー麺 | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 27 | 木 | ピラフ ミネストローネ 鶏のから揚げ マカロニサラダ フルーツ | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 おからココアケーキ | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 28 | 金 | ごはん みそ汁 鮭のしょうが焼き 人参ドレッシングのサラダ フルー | 大根のスープ ゼリー | 麦茶 肉そぼろおにぎり | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |
| 29 | 土 | 塩だれ鳥丼 春雨スープ 白菜のおひたし ゼリー | 大根のスープ ゼリー | 牛乳 ポテトのスコーン | おせんべい | 鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 クッキー | 米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい 有塩バター・薄力粉 | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | 米・車糖・中華めん・ごま油・ごま | しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料 | |

☆今月の平均給食栄養量☆

| | エネルギー | タンパク質 | 脂質 |
|-------|---------|-------|-------|
| 3歳以上児 | 551kcal | 21.3g | 16.7g |
| 3歳未満児 | 441kcal | 17.0g | 13.4g |

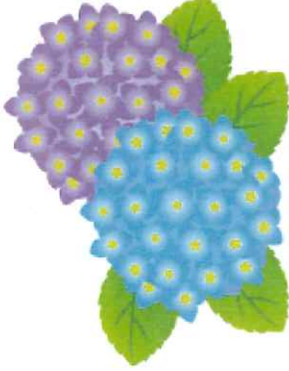
今月の郷土料理

20日(木)：長崎県「浦上そばろ」
浦上地区で布教を行っていたポルトガルの宣教師により「健康に良い食べ物」として豚肉を食べる文化が伝わり、誕生した料理といわれています。

☆今月のおすすめメニュー☆

19日(水)：「鶏肉とじゃが芋のバターしょうゆ」
鶏肉も肉の旨味、じゃが芋のホクホクとバターの香りもよく甘めの味付けになっています。
給食だよりに作り方が載っています。ご覧ください。

今月の予定
7日(金) レストランごっこ
27日(木) 誕生日会



※1日の午後は工事が入る為、市販のおやつになります。
※乳児クラスの変更：15時の牛乳は、麦茶になります。
※キス・アジは小骨がある為カレイまたはサケの魚になります。
※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。