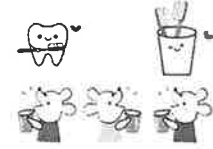


令和5年6月 給食献立表



歯を大切に。

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてくれると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。上手に磨けたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	菓の仲間 (餅やカになるもの)	菓の仲間 (血や肉になるもの)	菓の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	菓の仲間 (餅やカになるもの)	菓の仲間 (血や肉になるもの)	菓の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	木	雑菜 じゃが芋のおかか煮 わかめスープ ★ご飯	牛乳 きなこトースト	菜油 春雨 三連糖 じゃがいも ごまパン バター	豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ 牛乳 きな粉	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 たらこ 菜 の花	麻婆豆腐 拌三条 ★ご飯	菜油 炒め油 でんぶ 春雨 油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	玉子 干し椎茸 たらこ 人参 しょうが きゅうり
2	金	シーチキンオムレツ ひじきのいため煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ ヨーグルト	菜油 パター じゃがいも 油 三連糖	卵 スキムミルク ツナ ひじき 油揚げ 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 ヨーグル ト	玉子 煮干し 人参 人参 干し椎茸 たらこ もやし みかん缶	魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ きのこたっぷりスープ ★ご飯	菜 マヨネーズ 油	きけ 卵 ヨーグルト ペーコン	じゃがいも きゅうり 人参 しいたけ 玉子 人参
3	土	焼ビーフン ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 リッツクラッカー ネーブル	ピーマン 油 でんぶ クラッカー 菜	豚肉 卵 牛乳	玉子 人参 ツナ もやし しめじらネーブル	チーズミートなす ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	菜油 ごま マヨネーズ ぶ	豚肉 チーズ 竹輪 わかめ みそ いりこ	玉子 なす トマト ビーマン キャベツ 人参 きゅうり ごま たらこ
5	月	竹輪のカレー風味揚げ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 かぼちゃおやき	菜 小麦粉 でんぶ 油 三連糖 小麦粉	竹輪 ハム 油揚げ いり こ みそ 牛乳 スキムミルク チーズ 卵	もやし 人参 ツナ だいこん しょうゆ ごま たらこ 人参 かぼちゃ	厚揚げとキャベツの味噌炒め おかか和え すまし汁 ★ご飯	菜油 炒め油 こんぶ	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 かつお節 わかめ こんぶ かに風味かまぼこ	人参 玉子 人参 ツナ ごま たらこ もやし
6	火	豆乳シチュー 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	菜 じゃがいも こんぶ 小麦粉 油 三連糖	豚肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉子 人参 グリンピース ごま たらこ きゅうり キャベツ たらこ	ポテトミートローフ アスパラガス コーンスープ ★ご飯	油 パン粉 ごま油 米 油 小麦粉 ごま マヨネーズ こんぶ	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト ペーコン	玉子 人参 ツナ きゅうり 人参 パセリ
7	水	ぎせい豆腐 しらす和え みそ汁 ★ご飯	フルーツ コーンフレーク	菜 三連糖 コーンフレーク	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす 干しわかめ いりこ みそ 牛乳	玉子 人参 干し椎茸 アスパラガス たらこ もやし かぼちゃ パセリ みかん缶	きつねうどん いりごぼう ★ご飯	うどん 油 炒め油 ごま	油揚げ 牛肉 いりこ	人参 ねぎ ごぼう しいたけ 人参
8	木	魚のトマトソース焼き マカロニサラダ キャベツスープ ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒	菜 パター マカロニ マヨネーズ 三連糖	しいら ハム ペーコン 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉子 たらこ パイン缶 もやし	夏野菜炒め ツナ和え 春雨スープ ★ご飯	菜 ごま油 春雨	豚肉 ツナ いりこ	しょうが にんにく きくらげ しいたけ 玉子 人参 なす もやし じゃがいも キャベツ たらこ
9	金	親子煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	菜 三連糖 小麦粉 はちみつ 油	豚肉 豆腐 卵 いり こ みそ 牛乳 スキムミルク	玉子 人参 干し椎茸 ねぎ オクラ えのきたけ たらこ	コーンカレー 切干大根の酢の物 ★ご飯	菜 じゃがいも こんぶ 小麦粉 油 たらこ はちみつ 砂糖 小麦油 パター	牛肉 牛乳	玉子 人参 たらこ にんにく かりん皮 切干大根 きゅうり
10	土	和風スパゲティ はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 カステラ バナナ	マカロニ パター カステラ 菜	ツナ かつお節 のり はんぺん こんぶ 牛乳	玉子 しめじ えのきたけ ごま たらこ パセリ	魚のチーズピカタ アスパラガスのソテー 豆乳スープ ★ご飯	菜 小麦粉 油 でんぶ	ホキ 卵 チーズ ペーコン ハム かつお節 豆乳	パセリ アスパラガス 玉子 しめじ ねぎ
12	月	肉じゃが ひじきの和風サラダ かき玉汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	菜 じゃがいも たらこ 三連糖 ごま でんぶ 小麦粉 黒砂糖	豚肉 鶏肉 ひじき 卵 わかめ いりこ 牛乳	玉子 人参 さやいんげん きゅうり レーズン	鶏肉のマーメイド焼き ツナとごぼうのサラダ コーンポタージュ ★ご飯	菜 こんぶ 油 パター マーメイド 砂糖	豚肉 まくら かつお節	人参 にんにく 生薑 ごぼう パセリ
13	火	煮魚 キャベツのごま和え みそ汁 ★ご飯	お茶 フライドポテ	菜 三連糖 ごま 油 じゃがいも	おば 厚揚げ みそ いりこ	しょうが 人参 ツナ もやし 人参 すえのきたけ ねぎ	シーチキンオムレツ ひじきのいため煮 豆乳汁 ★ご飯	菜 パター じゃがいも 油 砂糖	卵 スキムミルク ツナ ひじき 油揚げ 豆腐 みそ 豆腐 いりこ	玉子 人参 人参 干し椎茸 人参
14	水	ポテトミートローフ コーンスープ ★ご飯	お茶 ご飯お焼き	菜 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ こんぶ ごま油	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト ペーコン かつお節	玉子 人参 ツナ きゅうり 人参 パセリ ねぎ	スパゲティナポリタン 豆腐スープ ★ご飯	スパゲティ こんぶ 油	牛肉 ハム チーズ 豆腐 わかめ いりこ	玉子 グリンピース しいたけ
15	木	ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	菜 じゃがいも 三連糖 こんぶ マヨネーズ 小麦粉 パター	うずら豆 豚肉 ペーコン かつお節 ツナ 牛乳 スキムミルク 卵	玉子 人参 ごぼう みずな ネーブル パセリ	豆腐とツナの小判焼き ごま和え みそ汁 ★ご飯	菜 油 パン粉 ごま でんぶ 砂糖	豆腐 ツな いりこ みそ スキムミルク 卵 わかめ	玉子 だいこん たらこ 人参 人参 たらこ
16	金	魚のごま油焼 わかめの酢の物 汁じょうゆ ★ご飯	牛乳 メロンパン	菜 でんぶ ごま油 ごま 三連糖 じゃがいも メロンパン	おじ わかめ かつお節 豚肉 いりこ 牛乳	きゅうり 人参 玉子 もやし ねぎ	高野豆腐のそぼろあんかけ じゃが和え みそ汁 ★ご飯	菜 油 炒め油 でんぶ	高野豆腐 豚肉 わかめ しらす 干し 油揚げ いりこ みそ	玉子 人参 さやいんげん たらこ 人参
17	土	きつねうどん 小松菜とベーコンの炒め物 ★ご飯	牛乳 丸ぼうろ チーズ	うどん 三連糖 油 ごま 丸ぼうろ 菜	油揚げ いりこ ペーコン 牛乳 チーズ	干し椎茸 人参 玉子 ねぎ ごま たらこ もやし	厚焼き卵 ナムル とうろ昆布汁 ★ご飯	菜 油 ごま油 砂糖	卵 スキムミルク ツナ こんぶ かつお節	ねぎ もやし きゅうり 人参 たらこ 人参
19	月	チキンカレー はりはり漬け 果物 ★ご飯	お茶 おじさい ヨーグルト	菜 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ 三連糖	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ スキムミルク ヨーグルト 鶏肉	玉子 人参 グリンピース ごま たらこ 人参 切干大根 きゅうり ぶどうジュース	魚のトマトソース焼き マカロニサラダ キャベツスープ ★ご飯	菜 パター マカロニ マヨネーズ	しいら ハム ペーコン	トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉子
20	火	麻婆豆腐 拌三条 果物 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	菜 三連糖 ごま油 でんぶ 春雨 油 パン バター	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳	玉子 干し椎茸 たらこ 人参 しょうが きゅうり ネーブル	肉じゃが ひじきの和風サラダ かき玉汁 ★ご飯	菜 じゃがいも たらこ 油 砂糖 ごま でんぶ	牛肉 鶏肉 ひじき 卵 わかめ いりこ	玉子 人参 さやいんげん きゅうり
21	水	魚のパン粉焼き アスパラガスのソテー 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	菜 パン粉 マヨネーズ かつお節 油 でんぶ 三連糖	ホキ ペーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳 鶏肉	パセリ アスパラガス 玉子 しめじ ねぎ みかん缶 みかんジュース	焼ビーフン ニラ玉スープ ★ご飯	ビーフン 油 でんぶ 米	豚肉 卵	玉子 人参 ツナ もやし しめじらたら
22	木	ジャーマンオムレツ キャラットサラダ きのこたっぷりスープ ★ご飯	お茶 豆乳餅	菜 じゃがいも 油 三連糖 ごま マヨネーズ でんぶ	卵 スキムミルク 豚肉 ツナ ペーコン 豆乳 きな粉	玉子 トマト ビーマン 人参 だいこん にんにく 人参 しいたけ ねぎ しいたけ	はんぺんフライ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	菜 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	はんぺん 卵 ハム みそ 厚揚げ わかめ いりこ	もやし 人参 ツな だいこん ねぎ
23	金	豆腐とツナの小判焼き ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 茹とうもろこし チーズ	菜 油 パン粉 ごま 油 たらこ	豆腐 ツな スキムミルク 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 チーズ	玉子 だいこん たらこ 人参 人参 たらこ	ハヤシシチュー キャベツとパインのサラダ ★ご飯	菜 じゃがいも 油 砂糖	牛肉	にんにく 玉子 人参 人参 ツな トマト 人参 きゅうり
24	土	スパゲティナポリタン チンゲン菜のスープ ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン バナナ	スパゲティ こんぶ 油 パウムクーヘン 菜	牛肉 ハム チーズ わかめ いりこ 牛乳	玉子 グリンピース たらこ えのきたけ 人参 パセリ	雑菜 じゃが芋のおかか煮 わかめスープ ★ご飯	菜 油 春雨 砂糖 じゃがいも ごま	豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ 人参	人参 ツな もやし 人参 干し椎茸
26	月	魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ じゃがいものスープ ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	菜 マヨネーズ じゃがいも 三連糖	きけ ハム ヨーグルト ペーコン 牛乳 鶏肉	レモン ねぎ きゅうり 人参 玉子 たらこ みかん缶 パイン缶	チャンプル オクラの納豆和え みそ汁 ★ご飯	菜 油 じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 納豆 のり わかめ いりこ みそ	人参 もやし たらこ 人参 玉子
27	火	じゃがいもそぼろ煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 南瓜の 蒸しケーキ	菜 じゃがいも 油 三連糖 小麦粉	豚肉 ツな 油揚げ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク 卵	玉子 人参 さやいんげん たらこ もやし 人参 ねぎ えのきたけ かぼちゃ	豚肉の生姜焼き 春雨スープ ★ご飯	菜 油 春雨	豚肉 かに風味かまぼこ いりこ	玉子 人参 しょうが パセリ 干し椎茸 人参
28	水	※誕生会※ カレーピラフ 鶏肉のからあげ 野菜スープ 果物	お茶 フルーツサンド	菜 パター 小麦粉 油 パン 三連糖	ペーコン 豚肉 こんぶ かつお節 生クリーム	玉子 生しいたけ 人参 グリーンピース にんにく 人参 しいたけ たらこ	和風スパゲティ はんぺん汁 ★ご飯	スパゲティ パター 米	ツな かつお節 のり はんぺん こんぶ	玉子 しめじ えのきたけ ごま たらこ
29	木	夏野菜炒め パインと胡瓜とわかめの酢の物 春雨スープ ★ご飯	牛乳 しらすトースト	菜 ごま油 三連糖 春雨 パン マヨネーズ	豚肉 わかめ いりこ 牛乳 しらす 干しチーズ	しょうが にんにく きゅうり しいたけ 玉子 人参 なす きくらげ たらこ パイン缶 人参	ぎせい豆腐 じゃが和え 五目みそ汁 ★ご飯	菜 砂糖	豆腐 豚肉 ひじき 卵 しらす 干し 豚肉 いりこ みそ	玉子 人参 干し椎茸 ねぎ アスパラガス たらこ 人参 もやし かぼちゃ 人参
30	金	魚の竜田揚げ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	菜 でんぶ 油 たらこ マヨネーズ パター 小麦粉 ごま 三連糖	赤魚 しらす 干し 次亜 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉 卵	しょうが 人参 ツな きゅうり 人参 干し椎茸	チキンカレー はりはり漬け ★ご飯	菜 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター はちみつ	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉子 人参 グリンピース たらこ にんにく 切干大根 きゅうり

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。