



6月は食育月間です。

食事の時間は家族そろって食卓を囲んで、楽しいおしゃべりをしていますか。
6月19日は、食育の日とされています。テーブルに上った、料理の話や食材のことなど食べ物を話題にした会話などで食べる楽しみを分かち合うことでも、食育を感じて頂けると幸いです。それに、なによりも大好きな家族と食卓を囲んで楽しい食事することは体の栄養とともに、心の栄養もたっぷりと注がれ、子どもの育ちの大切な時間となることでしょう。今月はテレビを消して、会話を楽しんではいかがですか。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	木	ジャーマンオムレツ そら豆ちりめん煮 スープ ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 ジャがいも 油 さとう 小麦粉 ごま	卵 牛乳 わかめ いりこ しらす	ピーマン そらめ トマト チンゲンツァイ 人参 玉葱	ハヤシチュー ごま和え ★ご飯	米 ジャがいも 油 小麦粉 パター ごま	牛肉 竹輪	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ
2	金	肉豆腐 小松菜のサラダ みそ汁 果物 ★ご飯	お茶 水ようかん	米 しらたき 油 さとう コーン	牛肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 寒天 小豆缶	人参 ねぎ 玉葱 もやし こまつな かぼちゃ なつみかん	鯨のごま油焼 酢の物 豆乳スープ ★ご飯	米 でんぶん ごま油 油 ごま さとう	まあじ わかめ 卵 ハム かつお節 豆乳	きゅうり 玉葱 しめじ 人参 ねぎ
3	土	ぶっかけそうめん 炒めきゅうり ★ご飯	牛乳 ロールパン 果物	米 そうめん さとう 油 でんぶん ごま油 ロールパン	豚ひき肉 かつお節 牛乳	なす ピーマン 玉葱 人参 きゅうり りんご	チャンプル きのこスープ ★ご飯	米 油 さとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 ベーコン	人参 もやし いら しめじ 椎茸 えのき チンゲンツァイ
5	月	鶏肉の甘酢煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 じゃがいも団子 おしゃぶり昆布	米 油 さとう ごま ジャがいも でんぶん	鶏肉 焼きのり わかめ 牛乳 こんぶ	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン ほうれんそう もやし なす	シーフードスパゲティ 卵スープ ★ご飯	米 スパゲティ 油 でんぶん	いか むきえび チーズ 卵	玉葱 人参 マッシュルーム チンゲンツァイ
6	火	トマトカレー 大豆と昆布煮 果物 ★ご飯	牛乳 いりこのスナック	米 ジャがいも 油 小麦粉 パター さとう ごま	鶏肉 いりこ 卵 あおのり 牛乳 大豆 こんぶ	トマト 玉葱 人参 ピーマン りんご メロン	あじフライ ごま酢あえ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 さとう パン粉 油 ごま	あじ 卵 油揚げ	人参 きゅうり こまつな
7	水	ツナと豆腐のハンバーグ ごまマヨネーズ和え スープ ★ご飯	牛乳 パンケーキ	米 でんぶん さとう 油 ごま 小麦粉 バター	豆腐 ツナ缶 ひじき ハム 牛乳 卵	玉葱 キャベツ えのきたけ しめじ 椎茸 きゅうり	スパニッシュオムレツ ナムル わかめスープ ★ご飯	米 パター ごま油 さとう	ベーコン わかめ 牛乳 卵	玉葱 トマト ピーマン もやし きゅうり 人参 こまつな
8	木	厚揚げの味噌炒め ごまあえ 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 カナッペ	米 油 さとう ごま 春雨 ごま油 でんぶん クラッカー	生揚げ 豚肉 竹輪 牛乳 チーズ ツナ缶	人参 玉葱 キャベツ チンゲンツァイ もやし ねぎ しめじ びわ	じゃがいもそぼろ煮 スープ ★ご飯	米 ジャがいも 油 さとう	鶏ひき肉 竹輪 豆腐	チンゲンツァイ えのき 玉葱 人参 さやいんげん
9	金	がめ煮風 酢の物 みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフレーク	米 ジャがいも こんにやく さとう コーンフレーク レーズン	鶏肉 わかめ 油揚げ 牛乳	椎茸 たけのこ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり もも缶 りんご キャベツ ねぎ パナナ	厚揚げ含め煮 トマトサラダ すまし汁 ★ご飯	米 しらたき そうめん さとう	生揚げ 牛肉 たらこ昆布 かつお節	玉葱 人参 こまつな トマト きゅうり ねぎ
10	土	クリームスパゲティ サワーきゃべつ ★ロールパン	牛乳 ピザトースト	ロールパン 小麦粉 スパゲティ パター コーン缶 さとう 食パン	鶏肉 むきえび 牛乳 ハム ベーコン チーズ	玉葱 人参 しめじ パセリ キャベツ	鶏肉の香味焼き 甘酢和え コーンスープ ★ご飯	米 ごま油 さとう コーン缶 油	鶏肉 ベーコン	キャベツ みかん缶 きゅうり 玉葱 人参 パセリ
12	月	煮魚 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 さとう マカロニ	さわか 納豆 豆腐 牛乳 黄粉	もやし 人参 えのきたけ ねぎ 玉葱	焼きそば みそ汁 ★ご飯	米 中華めん 油 ジャがいも	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 油揚げ	キャベツ もやし 人参 玉葱
13	火	三色そばろご飯 エビフライ わかめスープ 果物	お茶 アイスクリーム	米 さとう 小麦粉 パン粉 油	鶏ひき肉 卵 のり エビ わかめ アイスクリーム	さやえんどう ブロッコリー トマト 人参 もやし メロン さくらんぼ	竹輪のカレー風味揚げ ひじき酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん コーン ごま さとう ごま油	竹輪 ひじき ハム	こまつな えのき きゅうり 人参
14	水	野菜ラーメン 小松菜と油揚げ煮びたし 果物 ★ご飯	牛乳 わらびもち	米 中華めん ごま油 油 さとう でん粉 砂糖	豚肉 牛乳 油揚げ かつお節 きな粉	人参 キャベツ 玉葱 すいか チンゲンツァイ こまつな	厚揚げキャベツ味噌いため 春雨スープ ★ご飯	米 油 さとう 春雨	生揚げ 豚肉 ベーコン	玉葱 人参 キャベツ さやいんげん ねぎ 椎茸
15	木	はんぺんフライ ポテトサラダ コーンスープ ★ご飯	牛乳 茹とうもろこし	米 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも とうもろこし	はんぺん 卵 牛乳	きゅうり 人参 玉葱 かぼちゃ パセリ	チーズミートなす ごまあえ みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま ジャがいも	豚肉 チーズ 油揚げ	玉葱 なす トマト 人参 ピーマン チンゲンツァイ
16	金	鯉の角煮 カレー炒め みそ汁 果物★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 さとう ジャがいも 油 クラッカー いちごジャム	かつお 豚肉 牛乳 わかめ	玉葱 ピーマン 人参 こまつな ねぎ なつみかん	雑菜 酢の物 ★ご飯	米 油 春雨 さとう ごま	豚肉 卵 しらす わかめ	キャベツ もやし 人参 椎茸 きゅうり
17	土	焼きそば しらす入り卵焼き 果物★ご飯	牛乳 ビスケット ヨーグルト	米 中華めん 油 でんぶん ビスケット	豚肉 えび 卵 しらす 牛乳 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 ピーマン ねぎ パナナ	ぎせい豆腐 じゃこあえ キャベツスープ ★ご飯	米 さとう	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 しらす ベーコン	玉葱 人参 椎茸 いら チンゲンツァイ もやし キャベツ
19	月	シチュー キャベツのサラダ ★食パン	牛乳 フルーツヨーグルト	食パン ジャがいも コーン缶 油 小麦粉 バター	鶏肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり パナナ もも缶 りんご みかん缶	肉うどん かぼちゃのサラダ ★ご飯	米 うどん さとう ごま	たらこ昆布 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ねぎ かぼちゃ アスパラ トマト
20	火	鮭のバター焼き ひじきの煮物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 油 パター さつまいも しらたき さとう ジャがいも	鮭 ひじき さつま揚げ 油揚げ 牛乳	さやいんげん えのきたけ 人参 キャベツ こまつな	カレー ハリハリなます ★ご飯	米 ジャがいも 油 小麦粉 パター さとう	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご きゅうり 切干しだいこん
21	水	鶏レバーのトマトソース煮 切干大根の煮物 けんちん汁 ★ご飯	牛乳 フレンチトースト	米 さとう しらたき 油 こんにやく 食パン	鶏肝 鶏肉 竹輪 豚肉 牛乳 卵	玉葱 ピーマン 切干しだいこん 干し椎茸 人参 ごぼう こまつな	夏野菜炒め ツナ和え みそ汁 ★ご飯	米 ごま 油 ジャがいも さとう	豚肉 ツナ缶 豆腐	しょうが 椎茸 なす ねぎ ピーマン 玉葱 人参 チンゲンツァイ なめこ
22	木	八宝菜 茄子煮びたし 春雨スープ ★ご飯	お茶 牛乳かん	米 油 さとう ごま油 でんぶん 春雨	豚肉 いか えび かつお節 ベーコン 牛乳 寒天	キャベツ もやし 玉葱 人参 干し椎茸 チンゲンツァイ こまつな みかん缶 なす	魚のマヨネーズ焼 酢味噌和え 卵スープ ★ご飯	米 でんぶん ごま さとう	いさき 竹輪 卵	えのき 玉葱 椎茸 人参 こまつな
23	金	高野豆腐の卵とじ 酢の物 野菜スープ ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 油 さとう ごま ジャがいも	凍り豆腐 ツナ缶 卵 わかめ かまぼこ こんぶ 牛乳 寒天	干し椎茸 人参 玉葱 きゅうり ピーマン キャベツ トマト 椎茸 みかん缶 バイン缶	麻婆茄子 にびたし レタススープ ★ご飯	米 さとう ごま油 油 でんぶん	豚肉 油揚げ かつお節	なす 玉葱 人参 いら チンゲンツァイ レタス しめじ トマト
24	土	煮込みうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 ポップコーン 果物	米 うどん さとう ポップコーン バター 油	鶏肉 かまぼこ 卵 大豆 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ パナナ	ローストチキン コールスロー コーンスープ ★ご飯	米 油 コーン缶 さとう	ツナ缶 鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 キャベツ グリンピース きゅうり パセリ
26	月	厚揚げ含め煮 しらす和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの パウンドケーキ	米 しらたき レーズン 小麦粉 さとう	生揚げ 牛肉 しらす わかめ 牛乳 卵	玉葱 人参 こまつな チンゲンツァイ もやし なす パナナ	焼ビーフン みそ汁 ★ご飯	米 ビーフン 油	豚肉 ハム むきえび わかめ	玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン かぼちゃ
27	火	マカロニグラタン トマトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 マカロニ 油 小麦粉 パター パン粉 フランスパン さとう	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 椎茸 人参 トマト きゅうり メロン	コーンオムレツ マカロニサラダ スープ ★ご飯	米 とうもろし 油 コーン缶 マカロニ さとう	卵 ハム わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 チンゲンツァイ
28	水	肉じゃが 拌三糸 みそ汁 ★ご飯	牛乳 果物盛り合わせ	米 ジャがいも しらたき 油 春雨 さとう	牛肉 ハム 卵 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ ねぎ バナナもも缶 りんご メロン	魚のチーズピカタ 磯和え トマトスープ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま さとう	さわか 卵 チーズ かまぼこ のり ベーコン	パセリ キャベツ きゅうり トマト 玉葱
29	木	あじフライ コールスロー 卵スープ ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 小麦粉 さとう パン粉 油 でんぶん	あじ 卵 ハム わかめ 牛乳 寒天	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 みかん缶	ポークビーンズ 和風サラダ ★ご飯	米 ジャがいも 砂糖 さとう ごま油	うずら豆 豚肉 ベーコン ハム	玉葱 さやいんげん もやし キャベツ 人参 チンゲンツァイ
30	金	カレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 白玉ぜんざい	米 ジャがいも 油 小麦粉 パター 白玉粉 コーン さとう	牛肉 ヨーグルト 牛乳 あずき	玉葱 人参 グリンピース りんご きゅうり トマト すいか	鮭のレモン焼き ポテトサラダ みそ汁 ★ご飯	米 ジャがいも コーン缶 さとう	さけ ハム 豆腐 油揚げ	レモン汁 ねぎ きゅうり 人参 キャベツ