

6月給食だより（3歳以上児）

アレルギー表示

●卵 ▲乳 ◆落花生 マくるみ ◇カシューナッツ ⑧さけ ⑨さば ⑫バナナ ⑰ごま ⑳アーモンド ㉑マカ
ダミアナッツ ㉒ビスタチオ

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	材料
1	月	あじの梅煮 胡瓜と白菜のごま和え ごはん みそ汁	あじ 赤みそ・白みそ	練り梅 きゅうり・白菜・人参 小松菜	砂糖 ⑨白ごま 米(国産) おつゆ麩・じゃが芋	ほうれん草マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ほうれん草
2	火	スパゲティミートソース まぐろフライ 胡瓜ともやしのツナ和え	牛豚ひき肉・▲粉チーズ まぐろカツ ツナフレーク	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ きゅうり・もやし	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油	五穀ビスケット	▲/⑨五穀ビスケット (小麦粉・砂糖・食塩 ▲ミルクシロップ・⑨ごま)
3	水	家常豆腐(厚揚げと野菜の中華炒め) 焼さつま芋 ごはん 汁ピーフン	豚肉・生揚げ・⑨テンメンジャン・赤みそ 	人参・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・にんにく ニラ・大根	油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 米(国産) ピーフン	しらすトースト	▲食パン・しらす あおさのり マヨネーズタイプ(卵不使用)
4	木	豚丼 さつま揚げとキャベツの煮浸し みそ汁	豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・オクラ チンゲン菜・もやし・玉ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	ソフトせんべい	ソフトせんべい
5	金	ドライカレー パンブキンサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉・鶏レバー煮込み ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく かぼちゃ・きゅうり オレンジ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	いちごプリン	▲いちごプリンの素 ▲牛乳
6	土	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきの赤しそ和え 高野豆腐の煮物	鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 ほうれん草・えのきだけ さやいんげん	うどん・でん粉 砂糖	せんべい	ほたば焼
8	月	擬製豆腐 切干大根とこんにゃくの炒め物(おとし汁) ごはん みそ汁	豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやいんげん・かぼちゃ 切干大根・人参・ほうれん草 なす	でん粉・油・砂糖 糸こんにゃく(白滝)・⑨調合ごま油・砂糖 米(国産) じゃが芋	黒糖アガササー	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖
9	火	鶏肉の甘酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん たまごスープ	鶏肉 しらす ●卵	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ チンゲン菜・もやし	でん粉・油・じゃが芋・砂糖 米(国産)	豆乳ウエハース	▲豆乳ウエハース (小麦粉・砂糖・きなこ ▲マーガリン・豆乳)
10	水	さばの旨煮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん みそ汁	⑨さば 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが オクラ・人参 白菜・かぼちゃ・小松菜	砂糖 米(国産)	きなこラスク	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖
11	木	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ(海菜メニュー) フルーツ(みかん缶)	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ ひじき・ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	やわらかおかき	やわらかおかき(のり塩味)
12	金	味噌ラーメン 揚げギョーザ 中華サラダ	豚肉・赤みそ ⑨ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉・⑨ごま油) さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ・にんにく・しょうが トマト・きゅうり・コーン	ラーメン・油・⑨調合ごま油 油 砂糖・⑨調合ごま油	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布
13	土	そぼろ丼 さつま揚げとキャベツの煮浸し みそ汁	鶏ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん キャベツ・オクラ チンゲン菜・もやし・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	カップケーキ(いちご)	*米粉のカップケーキ・イチゴ(鉄) (米粉・いちご・砂糖)
15	月	白身魚のレモン醤油ソース クレープイリチー(昆布の炒め煮) ごはん みそ汁	ホキ 赤みそ・白みそ	レモン果汁 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	オレンジゼリー	オレンジゼリーの素 みかん(缶詰)
16	火	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ	豚肉 	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり・トマト・わかめ かぼちゃ・グリーンアスパラガス・もやし	でん粉・油・砂糖 緑豆春雨・⑨調合ごま油・砂糖 米(国産)	もものタルト	ももタルト (米粉・豆乳・ももピューレ)
17	水	厚揚げと根菜の煮物 大学かぼちゃ ごはん みそ汁	生揚げ・さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・オクラ かぼちゃ 小松菜・わかめ	砂糖 油・砂糖・⑨黒ごま 米(国産) 巻麩	いももちチップス	さつま芋・じゃが芋 油・塩
18	木	白身魚の赤しそ揚げ ベーコンとブロッコリーのサラダ ごはん みそ汁	ホキ ●/▲ベーコン 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン・レモン果汁 大根・なす・えのきだけ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	マリービスケット	▲マリー(ビスケット) (小麦粉・砂糖・▲マーガリン ▲牛乳)
19	金	高野豆腐のそぼろ丼 白菜と小松菜のあおさとえ みそ汁	凍り豆腐・牛ひき肉・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん 白菜・小松菜・あおさのり しめじ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ⑨白ごま じゃが芋	黒糖カステラ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黒砂糖・豆腐・油
20	土	焼きそば 三色サラダ 中華スープ	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし 大根・トマト・さやいんげん 白菜・コーン	焼きそば用麺・油 油・砂糖 じゃが芋	せんべい	星型せんべい
22	月	さばの香草ムニエル ひじき入り野菜炒め(海菜メニュー) ごはん スープ	⑨さば 	パセリ ひじき・もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ	小麦粉・油・オリーブ油 油・砂糖 米(国産)	お好みねぎ焼き	青ねぎ・ちくわ・かつお節 小麦粉・油・お好み焼きソース
23	火	照焼ハンバーグ さつま揚げとアスパラガスのサラダ ごはん みそ汁	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ) さつま揚げ 赤みそ・白みそ	グリーンアスパラガス・大根・人参 わかめ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麩	バウムクーヘン	●/▲バウムクーヘン (●卵・砂糖・▲マーガリン 小麦粉)
24	水	フィッシュフライ 野菜サラダ ごはん スープ	たら 	ブロッコリー・キャベツ・コーン・トマト・レモン果汁 ほうれん草・黄ピーマン・わかめ	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・かぼちゃ
25	木	わかめうどん さつま芋のフリッター 豚肉と根菜の煮物	油揚げ ▲牛乳 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・ごぼう・人参・さやいんげん	うどん さつま芋・小麦粉・▲天ぷら粉・油 砂糖・でん粉	クレープ	*フレンチクレープ(いちご) (豆乳・砂糖・いちご 米粉)
26	金	鶏肉の唐揚げ しらすと胡瓜のサラダ ごはん みそ汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・キャベツ・人参・コーン かぼちゃ・ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 砂糖・油 米(国産) 巻麩	芋ようかん	さつま芋・砂糖 塩・寒天
27	土	ウインナーピラフ ちくわと野菜のサラダ スープ	ボークウインナー ちくわ	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・赤ピーマン・キャベツ なす・まいたけ・ブロッコリー	米(国産)・油 油・砂糖	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい
29	月	牛肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え ごはん みそ汁	牛肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ブロッコリー・人参 白菜・なす・しめじ	油・じゃが芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	お麩のフレンチトースト	おつゆ麩・●卵・砂糖 ▲バター・▲牛乳・油
30	火	鶏肉のカレーマヨ焼 さつま揚げと野菜のソテー ごはん クリームスープ 青りんごゼリー	鶏肉 さつま揚げ 豆乳	ほうれん草・キャベツ・人参 しめじ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産) さつま芋	スイートポテト	スイートポテト(おさつ&ポテト) (さつま芋・砂糖・マッシュポテト 食塩・豆乳)

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。