

2022年



6月 給食献立表



| 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 | エネルギーたんぱく質 |
|----|---|--|----------------------------------|---|--|--|------------------|
| 1 | 水 | 鶏ごぼ煮 スパニッシュオムレツ オレンジ | 粉乳 ★ウインナーパン | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏卵 ベーコン・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・脱脂粉乳 ウインナー | さといも・なたね油・三温糖 ホットケーキミックス | ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・たまねぎ・アスパラガス オレンジ | 443kcal 26.5g |
| 2 | 木 | 魚のカレースパイス焼き 涼拌絲 ミニトマト りんごゼリー 南瓜と豆腐のみそ汁 | 粉乳 ★三毛猫クッキー | まだい・鶏卵・ロースハム・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳 | 三温糖・かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・すりおろしりんごゼリー 薄力粉・無塩バター・アーモンド | しょうが・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・ミニトマト・西洋かぼちゃ こねぎ | 448kcal 24.3g |
| 3 | 金 | 豚汁 いわし揚げ すいか | 粉乳 ★英国風パンプディング | 豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳 | さといも・じゃがいも・なたね油 食パン・りんごジャム・有塩バター 三温糖 | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りょくとうもやし・すいか パインアップル缶詰 | 434kcal 26.0g |
| 4 | 土 | 醤油スパゲティ 豆腐ともやしのスープ ふりかけ オレンジ | 牛乳 ひだまりパン | 豚ばら・豚もも・木綿豆腐・煮干し しらす干し・かつお節・普通牛乳 | スパゲティ・大豆油・ごま 菓子パン | たまねぎ・にんじん・アスパラガス こまつな・生しいたけ・えのきたけ・わかめ りょくとうもやし・あおのり・オレンジ | 452kcal 23.5g |
| 6 | 月 | 田舎汁 季節のがね オレンジ | 粉乳 ★クロックムッシュ | 鶏もも・木綿豆腐・さつま揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ・鶏卵 カル鉄牛乳 | さといも・じゃがいも・なたね油 薄力粉・上新粉・食パン・三温糖 | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう えのきたけ・こまつな・らっきょう 西洋かぼちゃ・えだまめ・オレンジ | 463kcal 26.3g |
| 7 | 火 | オーロラチキン 温野菜 大根とにらのスープ ミニトマト ピーチゼリー | 粉乳 ★アップルサイダードーナツ | 鶏もも・麦みそ・ロースハム 豚ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵 | かたくり粉・薄力粉・三温糖・水 すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・無塩バター・大豆油 グラニュー糖 | キャベツ・きゅうり・にんじん・ほんしめじ スイートコーン・こまつな・大根・にら りょくとうもやし・ミニトマト・りんご | 465kcal 22.8g |
| 8 | 水 | ぶりのバターポン酢焼き マカロニサラダ なすと豆腐のみそ汁 ミニトマト パイン缶 | 粉乳 ★人参ケーキ | ぶり・煮干し・鶏卵・ボンレスハム 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 | 無塩バター・マカロ ホットケーキミックス・三温糖 | きゅうり・にんじん・スイートコーン ブロッコリー・りょくとうもやし・なす・こねぎ ミニトマト・パインアップル缶詰・にんじん | 461kcal 25.8g |
| 9 | 木 | 筑前煮 納豆和え バナナ | 粉乳 ★お好み焼き | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・ベーコン・さくらえび かつお節 | さといも・なたね油・三温糖・ごま ごま油・薄力粉・ながいも | にんじん・アスパラガス・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・こまつな らっきょう・りょくとうもやし・バナナ キャベツ・あおのり | 452kcal 27.1g |
| 10 | 金 | 冷やし中華 春巻き すいか | 麦茶 ★枝豆と塩昆布おにぎり ★いりこのかりかり揚げ | ロースハム・鶏卵・さき身・煮干し | 中華めん・春巻き・大豆油・米 なたね油・三温糖・ごま・水 | きゅうり・にんじん・赤たまねぎ・わかめ みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・すいか えだまめ・塩昆布 | 463kcal 18.2g |
| 11 | 土 | チャプチェ 南瓜とうす揚げのみそ汁 オレンジ | 牛乳 ココアワッフル | 鶏卵・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳 | 緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま ココアワッフル | にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ・なす こねぎ・オレンジ | 460kcal 20.2g |
| 13 | 月 | 豚肉と野菜の味噌煮 バナナ | 粉乳 ★フルーツゼリー | 豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・糸引き納豆・脱脂粉乳 ホイップクリーム | さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 | にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん バナナ・みかん飲料・寒天 | 461kcal 25.1g |
| 14 | 火 | 焼きそば もずくと豆腐のスープ 味付海苔 すいか | 粉乳 ★じゃこごまクッキー | 豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・しらす干し | 中華めん・ごま油・ホットケーキミックス ごま・無塩バター | にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ あおのり・おきなわもずく・トウモロコシ 味付けのり・すいか | 455kcal 24.3g |
| 15 | 水 | 白身魚のピカタ 中華風酢の物 ミニトマト みかん缶 豆腐としめじのスープ | 粉乳 ★スイートポテト | まだい・鶏卵・しらす干し・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム | 薄力粉・緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 ごま・さつまいも・無塩バター | しょうが・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・らっきょう・ミニトマト みかん缶詰・ほうれんそう・ぶなしめじ こねぎ | 470kcal 26.6g |
| 16 | 木 | 冬瓜スープ 手作り焼売 ぶどうゼリー | 粉乳 ★ジャムサンド | 豚もも・油揚げ・しばえび・こういか あさり缶詰・豚ひき肉・はんぺん 木綿豆腐・脱脂粉乳・ホイップクリーム | じゃがいも・大豆油・しゅうまいの皮 かたくり粉・ごま油・三温糖 ぶどうゼリー・食パン・いちごジャム | とうがん・にんじん・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・ほんしめじ・しょうが | 449kcal 22.6g |
| 17 | 金 | 鶏しそ天ぷら ナポリタンスパゲティ 青さと豆腐の味噌汁 ミニトマト キウイフルーツ | 粉乳 ★ベーコンピザパン | 鶏むね・豚もも・普通牛乳 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 ベーコン・エメンタルチーズ | 薄力粉・なたね油・スパゲティ ホットケーキミックス | しそ・たまねぎ・にんじん・こまつな にがうり・あおさ・こねぎ・えのきたけ ミニトマト・キウイフルーツ | 458kcal 32.1g |
| 18 | 土 | 和風カレー フルーツ和え 福神漬け | 牛乳 メロンパン | 豚ひき肉・麦みそ・普通牛乳 | じゃがいも・なたね油 カクテルゼリー ピーチあわせゼリー・メロンパン | にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・さやいんげん・バナナ・福神漬 みかん缶詰・りんご・パインアップル缶詰 | 457kcal 15.6g |
| 20 | 月 | かみなり汁 紫陽花揚げ オレンジ | 粉乳 ★チーズスティック | 鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・はんぺん・脱脂粉乳 パルメザンチーズ カル鉄牛乳 | さといも・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・食パン・薄力粉・強力粉 三温糖・無塩バター | ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ キャベツ・しょうが・オレンジ | 467kcal 25.5g |
| 21 | 火 | 【お誕生会】 じゃこしそ御飯 鶏肉のから揚げ ミニオンズポテト ポテトサラダ ミニトマト メロン わかめとえのきのスープ | 麦茶 ケーキ | しらす干し・鶏もも・まぐろ缶詰 煮干し | ごま・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・じゃがいも ショートケーキ | しそ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん 赤たまねぎ・ミニトマト・サラダな・メロン わかめ・こねぎ・えのきたけ | |
| 22 | 水 | 白身魚のミラノ風 切干大根と大豆の煮物 ミニトマト パイン缶 ズッキーニのスープ | 粉乳 ★チョコチップ蒸しパン | まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 油揚げ・だいず・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳 | 薄力粉・パン粉・なたね油・三温糖 ごま・無塩バター・ミルクチョコプレート | パセリ・切干しいたけ・にんじん えだまめ・ミニトマト・パインアップル缶詰 ズッキーニ・たまねぎ・西洋かぼちゃ りょくとうもやし・葉ねぎ | 459kcal 28.4g |
| 23 | 木 | ひじきハンバーグ きんぴらサラダ ミニトマト キウイフルーツ 冬瓜とわかめのみそ汁 | 粉乳 ★かえるパン | 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・焼き竹輪・ロースハム | パン粉・三温糖・ごま・ごま油 ロールパン | ほしひじき・たまねぎ・にんじん・キャベツ ごぼう・きゅうり・スイートコーン・トウモロコシ ミニトマト・キウイフルーツ・とうがん わかめ・こねぎ | 446kcal 27.0g |
| 24 | 金 | ぼんぼこうどん 肉団子 すいか | 粉乳 ★ミートパイ | 豚ひき肉・鶏卵・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳 | うどん・三温糖・天かす・パイ皮 | にんじん・きゅうり・ほうれんそう さくらんぼ缶詰・すいか・たまねぎ 青ピーマン | 451kcal 23.7g |
| 25 | 土 | 麻婆豆腐 もずく バナナ | 牛乳 南瓜マフィン | 豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳 | 三温糖・かたくり粉・なたね油・ごま油 南瓜マフィン | にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース・もずく バナナ | 445kcal 19.8g |
| 27 | 月 | 豚肉と野菜のうま煮 さなほい揚げ オレンジ | ジョア ★マイマイクッキー | 豚もも・だいず・厚揚げ・鶏卵 | さといも・三温糖・なたね油・じゃがいも 薄力粉・ジョア・無塩バター | にんじん・大根・ごぼう・たけのこ水煮 生しいたけ・グリーンピース・にら オレンジ | 476kcal 19.1g |
| 28 | 火 | チャンポン 胡瓜の塩昆布和え すいか | 粉乳 ★フルーツクレープ | 豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 ホイップクリーム | 中華めん・なたね油・とりがら ぶたがら・ごま・クレープシート | りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・きゅうり・こまつな 塩昆布・すいか・もも・バナナ | 455kcal 21.4g |
| 29 | 水 | きびなごの香味揚げ さっぱり酢の物 トマト メロン 南瓜と茄子のみそ汁 | 粉乳 ★ケーキサレ | きびなご・鶏卵・ボンレスハム 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 ベーコン・ミックスチーズ | ごま油・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま ホットケーキミックス・大豆油 | しょうが・りょくとうもやし・にがうり・きゅうり にんじん・レモン・トマト・メロン 西洋かぼちゃ・なす・こねぎ・たまねぎ こまつな | 455kcal 23.9g |
| 30 | 木 | カントリースープ ひき肉のみそ焼き オレンジ | 元気ヨーグルト ★ミニカップケーキ | 豚もも・ベーコン・さくらえび・油揚げ 豚ひき肉・鶏卵・麦みそ・ホイップクリーム | じゃがいも・さといも・なたね油 パン粉・三温糖・元気ヨーグルト ミニカップマフィン | にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・ほうれんそう・えのきたけ トウモロコシ・らっきょう・オレンジ みかん缶詰 | 464kcal 19.2g |



21日(火)・おたんじょう会・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
♥ たんぼぼ、すみれ、ひまわり組さんは、白ご飯をもってきていますが、6~9月は、食欲の落ちる時期でもあるので、梅干しをいれてきても
よいです。種は、除いて下さいね。
<6月のクッキング> ひまわり~梅干し作り①、フルーツパフェ作り

