



6月 給食献立表



2021年

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	火	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 ミニトマト 冬瓜と豆腐のみそ汁 オレンジ	粉乳 ★ケロケロ🐣カップケーキ	鶏もも・油揚げ・豚もも・高野豆腐 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・なたね油・三温糖・ごま 薄力粉・無塩バター	しょうが・にんにく・切干しいたご にんじん・たまねぎ・さやいんげん ミニトマト・とうがんとりょうもやし こねぎ・パレンシアオレンジ	457kcal 27.2g
2	水	鱈のごま照り焼きおろし添え もずくの酢の物 ミニトマト ミネストローネスープ ピーチゼリー	粉乳 ★和風枝豆ピザ	ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・ウインナー 脱脂粉乳・まぐろ缶詰・ミックスチーズ	三温糖・ごま・緑豆はるさめ・じゃがいも マカロニ すりおろしゼリーピーチ ピザクラスト	しょうが・大根・りんご・おきなわもずく きゅうり・にんじん・らっきょう・こまつな ミニトマト・たまねぎ・えだまめ・青ピーマン	466kcal 27.0g
3	木	焼きそば わかめとえのきのスープ 味付け海苔 パナナ	粉乳 ★英国風パンプティング	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	中華めん・ごま油・食パン りんごジャム・三温糖	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょうもやし・あおのり わかめ・こねぎ・えのきたけ・味付けのり パナナ・パインアップル缶詰	458kcal 23.7g
4	金	鶏肉と野菜のうま煮 岩石揚げ すいか	粉乳 ★ココアバタークッキー	鶏もも・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳 鶏卵	さといも・三温糖・なたね油・薄力粉 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・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ・すいか	452kcal 19.7g
5	土	カントリースープ 焼売 オレンジ	牛乳 バームクーヘン	豚もも・ベーコン・こういか・さくらえび あさり缶詰・うずら卵水煮缶詰 油揚げ・しゅうまい・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・バターケーキ	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・えのきたけ・パレンシアオレンジ	452kcal 20.5g
7	月	けんちんうどん 洋風厚焼き卵 すいか	粉乳 ★焼きカレーパン	豚ばら・豚もも・油揚げ・ベーコン 鶏卵・カル鉄牛乳・脱脂粉乳 豚ひき肉	うどん・三温糖・なたね油 ホットケーキミックス	えのきたけ・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・たまねぎ・こまつな すいか	449kcal 23.1g
8	火	豚汁 季節のがね オレンジ	粉乳 ★ケーキサレ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・ベーコン ミックスチーズ	じゃがいも・なたね油・薄力粉 上新粉・ホットケーキミックス	とうがんとりょうもやし・たまねぎ・こねぎ ごぼう・ほんしめじ・りょうもやし らっきょう・西洋かぼちゃ・えだまめ パレンシアオレンジ・こまつな	465kcal 24.4g
9	水	魚のカレースライス焼き こまつなサラダ ミニトマト 豆腐としめじのスープ りんごゼリー	粉乳 ★バナナホイップサンド	まだい・ベーコン・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	三温糖・かたくり粉・ごま すりおろしりんごゼリー・食パン	しょうが・こまつな・りょうもやし にんじん・きゅうり・ミニトマト・ぶなしめじ なす・パナナ	447kcal 25.0g
10	木	鶏しそ天ぷら きんぴらごぼう ミニトマト ズッキーニのスープ キウイフルーツ	麦茶 ★五平餅 ★揚いりこ	鶏むね・豚もも・油揚げ・煮干し 赤色辛みそ	薄力粉・なたね油・三温糖・ごま・米	しそ・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・にら・ミニトマト・ズッキーニ エリンギ・なす・葉ねぎ・キウイフルーツ	452kcal 23.6g
11	金	ポークカレー 野菜のツナ和え 福神漬け パナナ	元気ヨーグルト 蒸しケーキ(いちご)	豚もも・まぐろ缶詰	じゃがいも・なたね油・ごま 元気ヨーグルト・蒸しケーキ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・きゅうり キャベツ・りょうもやし・福神漬・パナナ	451kcal 15.0g
12	土	<運動会>					
14	月	豚肉と野菜のごま味噌煮 ショーロンポー オレンジ	粉乳 ★ジャムサンド	豚もも・厚揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	じゃがいも・三温糖・ごま ショーロンポー・食パン いちごジャム	とうがんとりょうもやし・さやいんげん パレンシアオレンジ	449kcal 24.0g
15	火	鶏肉のBBQ風 切干ときゅうりのさっぱり和え ミニトマト 冬瓜スープ ピーチゼリー	粉乳 ★フルーツクレープ	鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油・三温糖 すりおろしゼリーピーチ クレープシート	しょうが・りんご・レモン・切干しいたご きゅうり・こまつな・にんじん りょうもやし・ミニトマト・とうがんとりょうもやし 西洋かぼちゃ・みかん缶詰・パナナ	448kcal 22.8g
16	水	白身魚の甘酢あん ひじきと大豆の煮物 ミニトマト 親子汁 アメリカンチェリー	粉乳 ★ミートパイ	まだい・豚もも・だいたい・油揚げ・鶏卵 鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳・豚ひき肉	かたくり粉・なたね油・三温糖 パイシート	しょうが・ほしひじき・たまねぎ・にんじん ミニトマト・こねぎ・さくらんぼ・青ピーマン	454kcal 28.7g
17	木	かみなり汁 春巻き メロン	粉乳 ★ウインナーパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 ウインナー	さといも・じゃがいも・なたね油 春巻き・ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ・メロン	472kcal 24.2g
18	金	冷やし中華 納豆 すいか	粉乳 ★じゃこごまクッキー	ロースハム・鶏卵・ささ身 糸引き納豆・脱脂粉乳・しらす干し	中華めん・ホットケーキミックス・ごま 無塩バター	きゅうり・にんじん・わかめ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・すいか	456kcal 25.3g
19	土	麻婆豆腐 もずく パナナ	牛乳 UFOパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま油・ロールパン	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース おきなわもずく・パナナ	447kcal 20.6g
21	月	チャプチェ 南瓜ととうす揚げのみそ汁 オレンジ	ジョア ★マーメイドジャムマフィン	鶏卵・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・ヨーグルト	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま ジョア・ホットケーキミックス・無塩バター マーメイド	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 えのきたけ・こねぎ・パレンシアオレンジ	451kcal 18.9g
22	火	さつま汁 納豆和え ぶどうゼリー	粉乳 ★かえるパン	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・焼き竹輪・ロースハム	さといも・じゃがいも・なたね油・ごま ごま油・ぶどうゼリー・クワッサン	とうがんとりょうもやし・たまねぎ・こねぎ こまつな・りょうもやし・きゅうり	447kcal 25.3g
23	水	きびなごの唐揚げ さっぱり酢の物 ミニトマト 豆腐としめじのみそ汁 りんごゼリー	粉乳 ★ツナとチーズのお好み焼き	きびなご・鶏卵・ボンレスハム 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・まぐろ缶詰 ミックスチーズ	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま・ごま油 すりおろしりんごゼリー・薄力粉 ながいも	しょうが・りょうもやし・きゅうり にんじん・らっきょう・ミニトマト・ぶなしめじ たまねぎ・こねぎ・キャベツ・スイートコーン あおのり	449kcal 24.0g
24	木	<お誕生会> じゃこし御飯 エビフライ スマイルポテト カレーパスタ サラダ菜 ミニトマト メロン 青さとえのきのすまし汁	麦茶 ★プリン・ア・ラモード	しらす干し・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・かつお節・ホイップクリーム	ごま・えびフライ・フライドポテト なたね油・スパゲッティ カスタードパディング・ミルクチョコレート	しそ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン サラダ菜・ミニトマト・メロン・あおさ えのきたけ・こねぎ・さくらんぼ缶詰 みかん缶詰	451kcal 18.9g
25	金	豚肉と干大根の煮物 紫陽花揚げ オレンジ	麦茶 ★海おにぎり ★いりこ	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・豚ひき肉・はんぺん 木綿豆腐・さくらえび・かつお節 煮干し	三温糖・なたね油・かたくり粉・食パン 米	切干しいたご・にんじん・まいたけ えだまめ・えのきたけ・生しいたけ トウモロコシ・キャベツ・こねぎ・しょうが パレンシアオレンジ・わかめ	447kcal 21.5g
26	土	ぼんぼらうどん ひじきふりかけ パナナ	牛乳 アンパンマンチョコムース	豚ひき肉・鶏卵・蒸しかまぼこ しらす干し・普通牛乳	うどん・三温糖・天かす ゆかり・ごま チョコムース	にんじん・きゅうり・こまつな さくらんぼ缶詰・ほしひじき・パナナ	449kcal 20.0g
28	月	冬瓜スープ さなほ揚げ オレンジ	粉乳 ★マイマイクッキー	豚もも・いか・しばえび あさり缶詰・油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・三温糖・薄力粉・なたね油 無塩バター	とうがんとりょうもやし・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・こまつな・ほんしめじ・にら パレンシアオレンジ	450kcal 21.3g
29	火	醤油スパゲッティ 南瓜とわかめの味噌汁 海苔佃煮 すいか	粉乳 ★セサミシュガースティックパイ	豚ばら・豚もも・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	スパゲッティ・パイシート グラニュー糖・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・西洋かぼちゃ わかめ・りょうもやし・葉ねぎ のりのつくだ煮・すいか	443kcal 20.0g
30	水	白身魚のパン粉焼き きゅうりのぼりぼり 焼きポテト ミニトマト アメリカンチェリー 豆腐とわかめのスープ	粉乳 ★紫陽花ゼリー	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油・三温糖 ごま・ごま油・じゃがいも・オリーブ油 氷糖みつ・ぶどうゼリー サクランボゼリー・カクテルゼリー	パセリ・きゅうり・ミニトマト・さくらんぼ わかめ・りょうもやし・葉ねぎ・寒天	442kcal 26.4g

24日(木)～お誕生会・お米0.5合を持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
16日(水)～ひまわりクッキング(トライフル作り)、梅干し漬け①(日時は、未定)

☆ たんぼぼ、すみれ、ひまわり組の子どもたちは、白ご飯を持っていますが、6～9月は、食欲のなくなる時期でもありますので梅干しをいれてきててもよろしいです。種は除いて入れて下さいね。

