

# 6月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	16日(木)	17日(金)	18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
昼食	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米 鮭の野菜あんかけ ●鮭 (0歳カレー) ▲人参 ▲小松菜 ▲なめこ 小麦粉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 片栗粉 酒 塩 油	ケーキサレ ▲人参 ▲玉ねぎ ▲ピーマン ▲トマト 小麦粉 塩こしょう 無調整豆乳 砂糖 ベーキングパウダー 油 鶏の マーマレード焼き ●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	そばろ井 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 生姜 にんにく 油 煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ▲南瓜 ●味噌 さば節	パン ■ロールパン クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	カレーうどん ■うどん ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●牛肉 ルー さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 油 おぐらの和え物 ▲おくら ▲えのき ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	ご飯 ■米 カレーのフライ ●カレー 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース コールスロー ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ジャージャーうどん ■うどん ▲人参 ▲玉ねぎ ▲きゅうり ●豚ミンチ にんにく こい口しょうゆ タケヤ味噌 ごま油 片栗粉 さつま芋の甘煮 ■さつま芋 さば節 砂糖 みりん うす口しょうゆ 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	他人井 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース マカロニサラダ ▲人参 ■マカロニ ▲きゅうり ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油			
	0歳	なめしおにぎり	りんご ベビーせんべい	パイン缶 かぼちゃポーロ	枝豆 ハイハイ	黒糖ドーナツ (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	オレンジ かぼちゃポーロ	あじさい ゼリー (カルピス ぶどうジュース 寒天 砂糖)	バナナ 紫芋せんべい	りんご あられ	メロン 野菜入りせんべい	ヨーグルト(パイン缶) ベビーせんべい	マッシュポテト	水ようかん (小豆 寒天 砂糖 塩) めざし (0・1歳はなし)
1歳	なめしおにぎり	りんご ベジタブルせん	パイン缶 ミレービスケット	枝豆 ほしのおせんべい	オレンジ おせんべいサラダ味		バナナ きな粉せんべい		りんご あられ	メロン 豆乳ラスク	ヨーグルト(パイン缶) おせんべいサラダ味	ヨーグルト(パイン缶) おせんべいサラダ味		
2歳	なめしおにぎり 昆布	りんご ベジタブルせん	パイン缶 ミレービスケット	枝豆 ほしのおせんべい	お茶	オレンジ おせんべいサラダ味	牛乳	バナナ きな粉せんべい	りんご あられ	メロン 豆乳ラスク	ヨーグルト(パイン缶) おせんべいしょうゆ味	牛乳	牛乳	
3-5歳	なめしおにぎり 昆布	りんご つぶせん	パイン缶 ミレービスケット	枝豆 お星さませんべい		オレンジ 集中力うの花あげ		バナナ きな粉棒	りんご あられ	メロン 豆乳ラスク	ヨーグルト(パイン缶) おせんべいしょうゆ味			
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー	517Kcal	536Kcal	550Kcal	542Kcal	590Kcal	533Kcal	516Kcal	560Kcal	524Kcal	575Kcal	530Kcal	546Kcal	523Kcal
	たんぱく質	17.7g	29.3g	13.4g	25.1g	17.6g	23.6g	17.9g	24.1g	25.8g	25.8g	23.3g	13.6g	22.0g
	脂質	10.7g	10.8g	12.4g	15.4g	14.5g	12.8g	17.8g	13.4g	18.9g	18.9g	10.2g	16.5g	14.6g
	炭水化物	84.6g	64.9g	72.2g	64.3g	97.0g	66.5g	70.4g	64.4g	63.3g	63.3g	71.1g	83.5g	74.0g
食塩相当量	1.4g	2.1g	2.1g	1.8g	1.1g	2.0g	3.4g	1.7g	2.1g	2.1g	2.3g	3.0g	2.8g	

ケーキサレはフランス語で「塩味のケーキ」という意味です。野菜を沢山混ぜ込んで焼き上げます!



《今月の旬の食材》枝豆 いんげん きゅうり ピーマン メロン