

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のになる
 ▲ 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	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
昼食	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 カレイのムニエル ●カレイ 無塩バター 小麦粉 塩 油 蓮根サラダ ▲蓮根 ▲人参 ▲貝割れ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢 スープ ▲チンゲン菜 ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉ねぎ ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉ねぎ ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにゃく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 手作りふりかけ ●しらす ●花かつお ●青のり ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 さば節 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲南瓜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ドライカレー ▲玉ねぎ ▲人参 ▲ピーマン ●豚ミンチ ▲生姜 ▲にんにく カレー粉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 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	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉ねぎ 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 おぐらの和え物 ▲おくら ▲えのき さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	ご飯 ■米 鮭のクリームがけ ●鮭 (0歳カレイ) ▲玉ねぎ ▲しめじ 小麦粉 牛乳 チキンコンソメ 塩 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 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ●薄揚げ ●味噌 さば節	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 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏のピカタ ●ささ身 ●卵 小麦粉 塩こしょう 油 ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 油 オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	パン ■ロールパン グラタン ■マカロニ ▲人参 ▲玉ねぎ ▲キャベツ ●鶏肉 ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ 塩 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	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	芋ようかん	黒糖ドーナツ	みかんゼリー 野菜入りせんべい	バナナ あられ	チーズ ベビーせんべい	カルピス ゼリー	バナナ マフィン	枝豆 ハイハイ	りんごのコンポート かぼちゃポーロ	オレンジ 紫芋せんべい	りんごケーキ	焼きビーフン	スイート パンプキン
1歳			みかんゼリー カリポテ	バナナ ベジたべる	チーズ ふがし			枝豆 野菜スティック	りんごのコンポート 紫芋チップ	オレンジ ぼたぼた焼き				
2歳	(さつまいも 寒天 砂糖)	(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)	みかんゼリー カリポテ	バナナ ベジたべる	チーズ ふがし	(カルピス 寒天 もも缶 砂糖) 全園児: あられ	(小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	枝豆 野菜スティック	りんごのコンポート 紫芋チップ	オレンジ ぼたぼた焼き	(小麦粉 砂糖 レモン 卵 無塩バター ベーキングパウダー りんご)	(ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	
3-5歳			みかんゼリー カリポテ	バナナ ベジたべる	チーズ ふがし			枝豆 アスパラガス	りんごのコンポート 牛蒡せんべい	オレンジ ぼたぼた焼き				
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	野菜&フルーツジュース	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	544Kcal 24.9g 12.1g 81.6g 3.0g	578Kcal 20.3g 9.8g 99.5g 1.1g	555Kcal 25.6g 14.1g 71.7g 1.7g	559Kcal 22.0g 12.9g 78.0g 1.6g	587Kcal 28.7g 18.7g 64.9g 2.7g	538Kcal 17.5g 15.2g 74.2g 1.7g	569Kcal 16.8g 21.5g 75.5g 1.2g	540Kcal 25.8g 13.1g 64.7g 1.0g	566Kcal 21.9g 14.9g 71.6g 1.7g	529Kcal 23.0g 13.5g 60.5g 1.9g	591Kcal 24.5g 15.7g 85.3g 2.2g	530Kcal 18.7g 20.3g 67.0g 2.0g	544Kcal 21.5g 16.6g 75.4g 2.8g



《今月の旬の食材》きゅうり ピーマン おくら いんげん 枝豆 オレンジ