

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(金)	17日(土)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	カレーうどん ■うどん ▲人参 ▲玉ねぎ ▲キャベツ	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	わかめご飯 ■米 ●卵 ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 油 塩	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉ねぎ ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉	金平うどん ■うどん ▲人参 ●牛肉 ▲牛蒡 ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 さば節 酒 塩 昆布 油	ご飯 ■米	
	さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレイ) こい口しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 油	蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにやく さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉ねぎ ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油	豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢	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	コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油	スバゲティーサラダ ■スバゲティー ▲人参 ▲玉ねぎ ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	カレーの煮つけ ●カレイ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒	ホイコーロー ●豚肉 ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 油 こい口しょうゆ 甜麺醤 酒 砂糖 片栗粉 にんにく	プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン	蒲焼き風 ●ちくわ こい口しょうゆ みりん 油	中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油
食	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	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	じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ	味噌汁 ▲ねぎ ■麩 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	
	0歳	メロン 野菜入りせんべい	バナナ あられ	りんご ベビーせんべい	マッシュポテト	ヨーグルト(パン缶) かぼちゃボーロ	あじさい ゼリー	枝豆 ハイハイ	オレンジ 紫芋せんべい	とうもろこし 野菜入りせんべい	メロン ベビーせんべい	フルーツポンチ	なめしおにぎり	水ようかん
1歳	メロン ソフトせんべい塩味	バナナ ベジタブルせんべい	りんご ほしのおせんべい	(じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味	(カルピス ぶどうジュース 寒天 砂糖)	枝豆 うの花クッキー	オレンジ きな粉せんべい	とうもろこし 豆乳ラスク	メロン ベジタブルせんべい	(みかん缶 パイナップル 砂糖 もも缶 寒天 りんごジュース)	なめしおにぎり	(小豆 寒天 砂糖 塩)	
2歳	メロン ソフトせんべい塩味	バナナ ベジタブルせんべい	りんご ほしのおせんべい		ヨーグルト(パン缶) おせんべいサラダ味		枝豆 うの花クッキー	オレンジ きな粉せんべい	とうもろこし 豆乳ラスク	メロン ベジタブルせんべい		なめしおにぎり	めざし	
3-5歳	メロン ソフトせんべい塩味	バナナ きかん棒	りんご お星さませんべい		ヨーグルト(パン缶) つぶせん		枝豆 うの花クッキー	オレンジ きな粉せんべい	とうもろこし 豆乳ラスク	メロン 集中カウの花あげ		なめしおにぎり	(0・1歳はなし)	
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー	546Kcal	555Kcal	568Kcal	580Kcal	601Kcal	522Kcal	532Kcal	575Kcal	554Kcal	534Kcal	565Kcal	564Kcal	561Kcal
	たんぱく質	25.7g	20.6g	25.3g	24.9g	23.7g	17.1g	31.3g	17.1g	18.8g	25.5g	15.7g	17.9g	26.3g
	脂質	13.7g	11.7g	16.1g	18.5g	20.2g	17.3g	10.4g	16.9g	18.4g	12.4g	16.2g	10.5g	15.0g
	炭水化物	66.3g	68.2g	70.4g	76.6g	63.0g	67.7g	62.2g	72.9g	67.2g	66.6g	88.1g	97.5g	77.9g
食塩相当量	2.4g	1.8g	2.4g	1.9g	0.8g	3.3g	2.5g	1.7g	1.6g	3.8g	1.6g	3.4g	2.0g	

《今月の旬の食材》とうもろこし きゅうり ピーマン パプリカ 枝豆 メロン オレンジ