

※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。

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—熱や力のもとになる

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

日付	1日(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
昼食	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 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲なめこ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 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 ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ▲にんにく 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 そうめん汁 ▲人参 ▲大根 ▲玉葱 ●ソフト豆腐 ▲おくら ■素麺 ■麩 うす口しょうゆ みりん さば節	ドライカレー ■米 ▲玉葱 ▲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 とんかつソース 砂糖 塩 牛蒡サラダ ▲牛蒡 ▲コーン ▲人参 ▲貝割れ 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	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 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	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 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	ご飯 ■米 鮭のフライ ●鮭 (0歳カレイ) 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 千切煮 ▲千切大根 ▲人参 ■こんにやく ●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 昆布 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにやく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにやく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 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 ▲ほうれん草 ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	チャーハン ■米 ●卵(0-2歳コーン) ▲玉葱 ▲人参 ●豚肉 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲なめこ ●味噌 さば節	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 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 みりん 酒 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレー ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲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 ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節
	0歳	オレンジ かぼちゃポーロ	りんごのコンポート ベビーせんべい	みかんの 水ようかん	マッシュポテト	きつねおにぎり	バナナ 紫芋せんべい	オレンジゼリー 野菜入りせんべい	枝豆 あられ	フルーツサンド	スティックチーズ ベビーせんべい	スイート パンプキン	バナナ かぼちゃポーロ	もも缶 ハイハイ
1歳	オレンジ あられ	りんごのコンポート ぼたぼた焼き	(オレンジジュース 白あん 寒天 砂糖)	(じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	(米 薄揚げ 砂糖 ごま こい口しょうゆ) 昆布 (0・1歳はなし)	バナナ ソフトせんべい塩味	オレンジゼリー 紫芋チップ	枝豆 アスパラガス	(コッペパン ホイップクリーム みかん缶 パイン缶)	スティックチーズ ふがし	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	バナナ ベジタブルせんべい	もも缶 おせんべいサラダ味	
2歳	オレンジ あられ	りんごのコンポート ぼたぼた焼き				バナナ ソフトせんべい塩味	オレンジゼリー 紫芋チップ	枝豆 アスパラガス		スティックチーズ ふがし		バナナ ベジタブルせんべい	もも缶 おせんべいサラダ味	
3-5歳	オレンジ 源氏パイ	りんごのコンポート (りんご 砂糖) ぼたぼた焼き				バナナ ソフトせんべい塩味	オレンジゼリー 牛蒡せんべい	枝豆 アスパラガス		スティックチーズ ふがし		バナナ つぶせんべい	もも缶 うの花あげ	
0-5歳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	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	566Kcal	526Kcal	531Kcal	553Kcal	522Kcal	524Kcal	546Kcal	590Kcal	556Kcal	521Kcal	531Kcal	518Kcal
	たんぱく質	23.3g	25.2g	28.6g	17.9g	28.4g	27.0g	26.5g	26.2g	19.6g	27.2g	22.4g	25.6g	22.7g
	脂質	11.6g	17.6g	15.1g	21.2g	14.8g	14.6g	11.0g	15.1g	21.7g	21.1g	16.8g	12.5g	13.7g
	炭水化物	66.5g	65.0g	75.9g	76.9g	82.0g	66.1g	72.5g	70.1g	82.8g	63.3g	78.9g	69.6g	68.0g
食塩相当量	1.5g	2.0g	1.9g	1.8g	3.5g	2.1g	2.3g	2.2g	1.7g	2.2g	3.2g	2.1g	2.0g	



《今月の旬の食材》きゅうり ピーマン いんげん 枝豆 パプリカ おくら オレンジ