

6月給食だより

こども献立表

3,4,5才さん

| 日付 | 曜日 | 主食 | おかず | 主な材料と体内での働き | | | おやつ |
|----|----|---------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|
| | | | | 主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | |
| 1 | 火 | もち麦ご飯 | さば塩焼き・さつま芋昆布煮・味噌汁 | もち麦・精白米・さつまいも・黒砂糖 | サバ・油あげ・昆布・わかめ・味噌・削り節 | キャベツ・玉葱・人参・しめじ | ハイガーキ |
| 2 | 水 | ゆかりご飯 | 厚揚げ五目煮・しらす納豆・味噌汁 | 発芽玄米・さつまいも・こんにゃく・黒砂糖 | いりこ・鶏肉・絹厚揚げ・削り節・納豆・しらす干し・昆布・味噌 | キャベツ・ゆかり・人参・玉葱・絹さや・白菜・かぼちゃ・青ねぎ | お昼ラスク |
| 3 | 木 | コッペパン | 鶏唐揚げ・和風サラダ・豆乳ヨーグルト(ケサラ) | こっぺばん・片栗粉・小麦粉・油・純米酢・黒砂糖・卵・油・シチュー | 鶏肉・わかめ・豆乳 | キャベツ・ニンニク・ショウガ・胡瓜・人参・トマト・玉葱・パセリ粉 | 黒糖味噌マフィン |
| 4 | 金 | 玄米ご飯 | 野菜のりサラダ・キャベツとツナサラダ・果物(おやつ) | 発芽玄米・じゃがいも・かぶ・純米酢・黒砂糖 | いりこ・大豆ミンチ・ツナ | キャベツ・玉葱・人参・トマト・にんにく・おろし | マカロニあべかわ風 |
| 5 | 土 | 焼うどん | すまし汁・果物(おやつ) | うどん・お好みソース | 大豆ミンチ・削り節・青のり粉・わかめ・昆布 | キャベツ・人参・玉葱・トマト・えのき茸・みつば・パセリ | スナックアラカルト |
| 7 | 月 | わかめご飯 | さけのごま焼き・深山あえ・なめこ汁 | 精白米・卵・油・ごま・純米酢・黒砂糖・里芋 | しゃげ・鶏肉・わかめ・昆布・削り節・味噌 | キャベツ・人参・胡瓜・大根・なめこ・玉葱・青ねぎ | 宝石箱のピザ |
| 8 | 火 | そら豆ご飯 | 牛肉と芋の甘辛煮・ゆかり納豆・味噌汁 | 精白米・ごめ油・黒砂糖・里芋・こんにゃく | 空豆・塩昆布・牛肉・高野・納豆・豆腐・削り節・昆布 | キャベツ・人参・絹さや・ゆかり・胡瓜・玉葱・しめじ・青ねぎ | ハイガーキ |
| 9 | 水 | ちゃんぼん種 | アボカドの豆乳ヨーグルト・さつまいも・ししとう・煮・食べる煮干し | 中華種・ラーメンスープ・豆乳ヨーグルト・純米酢・黒砂糖・薩摩芋 | 豚肉・たべるにぼし | 玉葱・太もやし・人参・トマト・グリーンピース・パセリ・キャベツ | カレーライス |
| 10 | 木 | 黒米ご飯 | マールド・肉・卵・和え・スライス味噌汁 | 発芽玄米・黒米・おろし・マールド・油・黒砂糖 | いりこ・油あげ・鶏肉・ちりめん・わかめ・昆布・削り節・味噌 | ニンニク・ショウガ・胡瓜・卵・人参・玉葱・スライス・青ねぎ | ヨーグルト |
| 11 | 金 | コッペパン | ホトトギスの焼きたて・キャベツ梅和え・豆腐スープ | こっぺばん・じゃがいも・ごま油 | 豆乳チーズ・豆腐・わかめ・昆布・だし削り | キャベツ・玉葱・人参・トマト・ピーマン・胡瓜・しめじ・青ねぎ | きなこおはぎ |
| 12 | 土 | 具だくさんうどん | フライド・果物 | うどん・里芋・皮付きホトトギス・油 | 大豆ミンチ・油あげ・絹厚揚げ・削り節・昆布 | 玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・りんご缶 | お米でいちごスティック |
| 14 | 月 | じゃこご飯 | おかか納豆・豚じゃこ・味噌汁・ももゼリー | 精白米・じゃがいも・黒砂糖・里芋・ももゼリー | 納豆・豚肉・油あげ・わかめ・昆布・削り節・味噌 | キャベツ・人参・胡瓜・玉葱・絹さや・青ねぎ | お米リゾット |
| 15 | 火 | とうもろこしご飯 | あじの生姜醤油・切干大根・肉・すまし汁 | 発芽玄米・ごま・豆乳ヨーグルト | いりこ・塩昆布・あじ・豆腐・わかめ・昆布・削り節 | トマト・ショウガ・切干大根・人参・胡瓜・玉葱・えのき茸・みつば | 大学芋 |
| 16 | 水 | 玄米ご飯 | ホトトギス・きゅうり納豆・新たまスープ・果物(おやつ) | 発芽玄米・卵・油・じゃがいも・黒砂糖・ごま油 | いりこ・豚肉・大豆・納豆・昆布・削り節 | 玉葱・人参・アボカド・トマト・ニンニク・胡瓜・ゆかり・新玉ねぎ・青ねぎ・おろし | リゾットケーキ |
| 17 | 木 | 青菜とちりめんのチャーハン | 麻婆豆腐・フライド・豆苗スープ | 精白米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・じゃがいも・卵・油 | 菜めし・ちりめん・大豆ミンチ・豆腐・味噌・味噌・わかめ・昆布・削り節・いりこ | 人参・玉葱・卵・椎茸・切干・青ねぎ・生姜・にんにく・太もやし・豆苗 | おろしゼリー |
| 18 | 金 | カレーうどん | 野菜サラダ・かぼちゃと大豆の煮物・食べる煮干し | うどん・薩摩芋・かぶ・純米酢・卵・油・ごま・黒砂糖 | 油あげ・大豆ミンチ・塩昆布・削り節・大豆・昆布・たべるにぼし | キャベツ・玉葱・人参・トマト・胡瓜・トマト・かぼちゃ | チャーハン |
| 19 | 土 | チキンピラフ | チキン・野菜スープ・果物(おやつ) | 精白米・卵・油・ごめ油・じゃがいも・ごま油 | チキン・塩昆布・わかめ・出し昆布・だし削り | グリーンピース・コーン・にんにく・アボカド・玉葱・人参・太もやし・青ねぎ・パセリ | スナックアラカルト |
| 21 | 月 | さつまいもご飯 | たくあん納豆・じゃがいものそば煮・味噌汁 | 発芽玄米・薩摩芋・ごま・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉 | いりこ・塩昆布・納豆・大豆ミンチ・味噌・削り節・昆布 | キャベツ・人参・卵・玉葱・グリーンピース・太もやし・ごぼう・青ねぎ | リゾットおからケーキ |
| 22 | 火 | 田舎うどん | キャベツとコーン・ごま・岩石揚げ・食べる煮干し | うどん・こんにゃく・純米酢・黒砂糖・卵・油・薩摩芋・小麦粉・油 | 油あげ・だし削り・昆布・しらす干し・大豆・芽ひき・たべるにぼし | キャベツ・玉葱・人参・椎茸・大根・青ねぎ・トマト・ゴーヤ | 豆乳プリン |
| 23 | 水 | 菜飯 | 手作り・焼きカボチャ・和風サラダ・スライス味噌汁・果物 | 精白米・黒砂糖・卵・油・小麦粉・パセリ・純米酢 | 菜めし・鶏肉・豆腐・ちりめん・わかめ・昆布・削り節・味噌 | キャベツ・南瓜・玉葱・枝豆・切干大根・胡瓜・トマト・人参・スライス・青ねぎ・おろし | おにぎり |
| 24 | 木 | コッペパン | 豆乳シチュー・コーン・ゼリー | こっぺばん・じゃがいも・シチュー・純米酢・黒砂糖・ぶどうゼリー | 大豆ミンチ・豆乳・ツナ | 玉葱・人参・トマト・アボカド | 米粉おからケーキ |
| 25 | 金 | 春野菜カレー | ニンニク・黒蜜・ソース | 発芽玄米・じゃが芋・かぶ・純米酢・黒砂糖 | いりこ・大豆ミンチ・アボカド | 新玉ねぎ・人参・トマト・にんにく・胡瓜・みかん・パセリ | おからソース |
| 26 | 土 | 焼きそばパン | 野菜スープ・果物(おやつ) | こっぺばん・そば・ごめ油・お好みソース・じゃがいも・ごま油 | 大豆ミンチ・青のり粉・わかめ・昆布・削り節 | キャベツ・人参・玉葱・トマト・太もやし・青ねぎ・パセリ | お米でいちごスティック |
| 28 | 月 | 彩りピラフ | お誕生日おめでとう・鶏唐揚げ・まめ豆・お米リング・果物 | 発芽玄米・卵・油・片栗粉・小麦粉・油・純米酢・黒砂糖・お米りんご | いりこ・大豆ミンチ・鶏肉・大豆 | キャベツ・グリーンピース・人参・ニンニク・ショウガ・胡瓜・トマト・みかん | スナックアラカルト |
| 29 | 火 | もち麦ご飯 | 五宝菜・かぼちゃ・卵・味噌汁 | もち麦・精白米・ごま油・片栗粉・卵・油・黒砂糖・じゃがいも | 豚肉・アボカド・豆乳・昆布・削り節・味噌 | 白菜・人参・卵・枝豆・椎茸・切干・かぼちゃ・胡瓜・玉葱・太もやし・にら | きなこ揚げ |
| 30 | 水 | 味噌煮込みうどん | キャベツとコーン・さつまいも小豆煮・食べる煮干し | うどん・純米酢・黒砂糖・卵・油・さつまいも | もめん厚揚げ・味噌・出し昆布・しらす干し・あずき・たべるにぼし | キャベツ・玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・トマト | おにぎり |