

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	タンパク質
1 土	ハヤシライス キャベツベーコンスープ いかサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/じゃ がいがいも/三温糖/サ フラワー油/ごま油/食 パン(市販品)/メー プルシロップ/有塩バ	牛乳/豚小間/ベー コン/いかくん製	玉葱/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/ きゅうり/セロリー/ にんじん/バナナ	麦茶 ◆メープルバターサンド		17kcal	490 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g
3 月	五分づき米 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐と野菜ごま酢和え 果物(メロン)	カルシウムウエハース /水稲穀粒(半つき米) /三温糖/白ごま(い り)/白ごま(すり) /蒸しパン粉	牛乳/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/かたくち いわし(煮干し)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/凍 り豆腐/きな粉(大 豆)	玉葱/だいこん/にん じん/きゅうり/メロ ン(温室)	牛乳 ◆きな粉蒸しパン		17kcal	447 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
4 火	ほうれん草クリームパ ゲティ オニオンスープ 温サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/マ カロニ/スパゲッティ /とうもろこし缶詰 (ホム)/薄力粉/有塩 バター/じゃがいも	かつお加工品(かつお 節)/ベーコン/牛乳 1L/魚肉ソーセージ /牛乳/粉寒天	玉葱/ほうれん草/ パセリ/西洋かぼちゃ /★えだまめ(冷凍)/ バナナ/ぶどう(濃縮 還元ジュース)/りんご 濃縮還元ジュース	牛乳 ◆紫陽花ゼリー		17kcal	508 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
5 水	牛乳パン ミネストローネスープ 野菜入りオムレツ カップレニサラダ 果物(メロン)	牛乳パン/じゃがいも /有塩バター/カッペ リーニスパゲティ /水稲穀粒(精白米)/白 ごま(いり)/薄力粉 /サラダ油	牛乳/キャンディチ ーズ/ベーコン/豚ひ き肉/たまご/ツナチ ャンク/塩昆布	キャベツ/玉葱/にん じん/セロリー/パセ リ/アスパラガス/ きゅうり/メロン(温 室)	麦茶 ◆おほかおにぎり ◆塩昆布と天かすにぎり		17kcal	501 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
6 木	タコライス 春雨スープ パンキンサラダ 果物(小玉スイカ)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/普通はるさめ (乾)/薄力粉/強力粉 (1等)/オリーブ油	ブルー乳酸菌飲料/ 豚ひき肉/プロセス チーズ/ベーコン/ま ぐる缶詰(油漬フレー ト)/絹ごし豆腐/たま ご/ウィンナー	バナナ/玉葱/にん じん/レタス/ミニト マト/干し椎茸/チンゲ ンツアイ/西洋かぼ ちゃ/きゅうり/小玉 すいか	麦茶 ◆フォカッチャ		17kcal	501 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
7 金	きび御飯 味噌汁(わかめ・油揚げ) 麻婆春雨 きゅうりのしらすあえ 果物(びわ)	クラッカー/水稲穀粒 (精白米)/きび(精白 粒)/普通はるさめ (乾)/ごま油/三温糖 /かたくり粉/チョコ 抜きパン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/油揚げ/かた くちいわし(煮干し)/ 豚ひき肉/しらす干し (半乾燥品)/牛乳	野菜ジュース/玉葱/ ねぎ/にんにく(りん 茎)/しょうが/きゅう り/キャベツ/びわ	牛乳 ◆ミルクパン		17kcal	488 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g
8 土	チキンライス マカロニスープ さつまいもサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/ABCマカ ロニ/さつまいも/とう もろこし(冷凍)/黒 ごま食パン	牛乳/鶏若鶏肉ひき 肉/クリームチーズ	にんじん/玉葱/グ リンピース(冷凍)/キ ャベツ/パセリ/きゅ うり/バナナ	麦茶 ◆クリームチーズサンド		17kcal	499 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
10 月	ほうとううどん 豆腐ひじきハンバーグ ごぼうサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/うどん (ゆで)/パン粉(乾燥) /三温糖/白ごま(い り)/黒ごま(いり) /水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚小間/鶏若 鶏肉ひき肉/木綿豆腐/ 干ひじき(スライス、 乾)/たまご/ツナ ちゃんク	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれん そう/ごぼう/きゅう り/バナナ/ゆかり	牛乳 ◆梅しおごまおにぎり		17kcal	524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
11 火	発芽玄米ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 珍の梅肉ソース 大根のそぼろ煮 果物(メロン)	じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)/発芽玄米/ かたくり粉/サラダ油 /三温糖/蒸し中華め ん	絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/ま あじ/豚ひき肉/牛乳/ 鶏小間	なめこ/梅干し(塩漬) /だいこん/★えだま め(冷凍)/メロン(温 室)/キャベツ/フ ラックマ パもやし/にんにく (りん茎)/しょうが	牛乳 ◆ひるぜん焼きそば		17kcal	498 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g
12 水	カレーライス わかめスープ 冷しゃぶ中華が 果物(バナナ)	マカロニ/三温糖/水 稲穀粒(精白米)/じゃ がいがいも/かたくり 粉/ごま(いり)/ごま 油/薄力粉/サフラワー 油	きな粉(大豆)/鶏小 間/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/豚ロ ース(赤肉)/牛乳/ウ ィンナー	にんじん/玉葱/ね ぎ/きゅうり/フラ ックマ パもやし/バナナ	麦茶 ◆ウィンナーロールまん		17kcal	500 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
13 木	かぼちゃロール ポテトスープ 鮭のムニエル スパゲティサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/薄力粉/ 有塩バター/マカ ロニ/スパゲッティ/ 上白糖/コーンスター チ	わかめご飯の素/ペ ーコン/しろさけ/ロ ースハム/牛乳/ク リーム チーズ/たまご/ク リム 脂肪/植物性脂 肪)/明治ブルガ リア	玉葱/パセリ/きゅ うり/バナナ/レモ ン(果汁、生)	牛乳 ◆バイクドチーズケーキ		17kcal	472 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.4 g
14 金	もち麦御飯 すまし汁(法連草・えのき 手羽元の黒酢煮 わかめとしらすの酢の物 果物(小玉スイカ)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/無塩バター/薄 力粉/グラニュー糖	鰹節(花かつお)/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/しらす干し(半 乾燥品)/牛乳/たま ご	バナナ/ほうれん そう/えのきたけ/し ょうが/にんにく(り ん茎)/きゅうり/小 玉すいか/にん じん	牛乳 ◆人参のバウンドケーキ		17kcal	497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
15 土	豚丼 味噌汁(厚揚げ・わかめ) キャベツの塩昆布和え 果物(バナナ)	カルシウムウエハース /水稲穀粒(精白米)/ 三温糖/ごま油/サ ンドイッチ食パン/有 塩バター	牛乳/豚小間/生揚 げ/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/かたく ちいわし(煮干し)/ 塩昆布/きな粉(大 豆)	玉葱/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/ バナナ	牛乳 ◆きなこサンド		17kcal	506 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.7 g
17 月	磯うどん 鶏肉のオレンジ焼き 高野豆腐の含め煮 果物(バナナ)	さつまいも/うどん (ゆで)/三温糖/マ レード(高糖度)/サ ンドイッチ食パン/ じゃがいも	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/豚小間/かた くちいわし(煮干し)/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /凍り豆腐/サラ ダ チーズ/ロースハ ム	にんじん/玉葱/干 し椎茸/ねぎ/にん にく(りん茎)/し ょうが/ごぼう/さ やいんげん/ バナナ/アン パンマ ンぶどうとりん/き ゅ	牛乳 ◆チーズポテトサンド		17kcal	489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.4 g
18 火	御飯 かき玉汁 塩肉じゃが 春雨サラダ 果物(オレンジ)	食パン(市販品)/グ ラニュー糖/有塩バ ター/水稲穀粒(精 白米)/かたくり粉/ じゃがいも/普通は るさめ(乾)/薄力粉/強	たまご/鰹節(花かつ お)/豚小間/ロ ース ハム/牛乳	玉葱/にんじん/に んにく(りん茎)/グ リン ピース(冷凍)/きゅ うり/バレンシア オレンジ	牛乳 ◆ピーナッツビスケット		17kcal	480 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					麦茶 ☆おほかおにぎり ☆ゆでじゃが芋 ☆マカロニきな粉 ☆わかれおにぎり ☆人参のバウンドケーキ ☆ふかし芋 ☆ピーナッツビスケット ☆シュガートースト			エネルギー 488 kcal 脂 質 16.3 g タンパク質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	キャロブパン コーンシチュー チキンチャップ キャベツかにかまサラダ 果物(小玉スイカ)	水稲穀粒(精白米)／ キャロブパン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／有塩バター／三温糖／黒ごま(いり)	塩昆布／豚小間／牛乳1L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／鶏若鶏肉ひき肉／焼きのり	玉葱／にんにく／パセリ／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／小玉すいか／ほんしめじ	麦茶 ◆炊き込みおにぎり	1杯あたり 464 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g
20 木	ふりかけ御飯 田舎汁 ひじき団子の甘酢あんかけ じゃが芋のきんぴら 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／かたくり粉／三温糖／じゃがいも／白ごま(いり)／サフラワー油／ごま油／ツイストドーナツ	絹ごし豆腐／さつま揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／干ひじき(ステンレス釜、乾)	バナナ／にんにく／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／しょうが／メロン(温室)	麦茶 ツイストドーナツ	1杯あたり 476 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g
21 金	赤飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 果物(さくらんぼ)	クッキー／もち米／黒ごま(いり)／かたくり粉／サフラワー油／マカロニ／三温糖／サラダ油／プレミックス粉(和糖不使用)／マシュマロ／チョコチップ ハードビスケット	牛乳／ささげ(乾)／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／たまご／牛乳1L	きゅうり／さくらんぼ(国産)／ほうれんそう	麦茶 ◆カエル君ケーキ	1杯あたり 493 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
22 土	麻婆丼 すまし汁(はんぺん・麩) キャベツのおかかあえ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／花麩／サンドイッチ食パン／いちごジャム(低糖度)	木綿豆腐／豚ひき肉／はんぺん／鰹節(花かつお)／かつお加工品(かつお節)／牛乳	玉葱／ねぎ／にんにく／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド	1杯あたり 487 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.3 g
24 月	パンズパン ほうれん草と春雨のスープ ハンバーグ ポイルサラダ 果物(小玉スイカ)	クラッカー／パンズパン／普通はるさめ(乾)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／薄力粉／サラダ油／三温糖／白ごま(いり)	乳酸菌飲料／豚ひき肉／たまご／牛乳	ほうれんそう／玉葱／キャベツ／にんにく／小玉すいか	牛乳 ◆揚げじゃが芋の味噌だれ	1杯あたり 474 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g
25 火	麦ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 厚揚げの回鍋肉風 ほうれん草のナムル 果物(メロン)	プレミックス粉(和糖不使用)／水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／じゃがいも／サフラワー油／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／白パン／無塩バター	かたくちいわし(煮干し)／生揚げ／豚小間／焼きのり／たまご	玉葱／キャベツ／赤ピーマン／しょうが／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／にんにく／メロン(温室)／あんぱん／まんじゅう／トッパン	りんごジュース ◆スイートプール	1杯あたり 477 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
26 水	カレーうどん 魚のコンマヨネーズ焼き じゃがバター 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホル)／じゃがいも／有塩バター／コーンフレーク／スポンジケーキ／いちごジャム(低糖度)	豚小間／めかじき／ホイップクリーム(植物性脂肪)	にんにく／玉葱／ほうれんそう／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)／メロン(温室)	麦茶 ◆フルーツパフェ	1杯あたり 503 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
27 木	ちらしずし すまし汁(わかめ・手毬麩) 鶏肉の塩麴焼き 大根とツナのサラダ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖／手まり麩／食パン(市販品)	たまご／たら(でんぶ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ルー付)／牛乳／おおむぎ(乾)	にんにく／ごぼう／れんこん／干し椎茸／さやえんどう／だいこん／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆水無月風パン	1杯あたり 415 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 4.5 g
28 金	わかめごはん すまし汁(はんぺん・葱) 焼鮭 五色サラダ 果物(バナナ)	クッキー／水稲穀粒(精白米)／普通はるさめ(乾)／三温糖／サフラワー油／ごま油／こぶたグレープゼリー／塩せんべい	牛乳／わかめご飯の素／はんぺん／鰹節(花かつお)／甘塩鮭／ロースハム／たまご	ねぎ／きゅうり／にんにく／バナナ	牛乳 グレープゼリー せんべい	1杯あたり 509 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
29 土	スパゲティミートソース 野菜スープ イタリアンサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット／スパゲティ／じゃがいも／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／ウィナー／ロースハム／サラダチーズ／たらこ(焼)／焼きのり	にんにく／玉葱／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／パセリ／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆たらこおにぎり	1杯あたり 499 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g

食べ
ごよみ



6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょ。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいかがでしょうか。



6月の記念日の紹介をします！

- 1日は牛乳の日
- 16日は和菓子の日
- 27日はちらし寿司の日
- 28日はパフェの日
- 30日は水無月(主に京都で)を食べる日

今月はきりん組さんが旬の梅を使い梅ジュース作りを行います。日数をかけないと口にすることが出来ないクッキングです。まだかまだかと待つ時間も楽しみたいと思います。

そして1年に1度の「びわ」と「さくらんぼ」の登場です。びわはどの部分を食べるのかを毎年、子どもたちに伝えています！