

# 6月のきゅうしょくこんだてひょう

| 日         | 給食  | 主な食品                                   |   |  | 3.4.5歳児栄養量<br>0.1.2歳児栄養量 | おやつ                    | 補食         |
|-----------|---|--|---|--|--------------------------|------------------------|------------|
|           |   | かや体温になるもの                              | 血や肉になるもの  | 体の調子を整えるもの                               |                          |                        |            |
| 1<br>(木)  | ごはん 玉ねぎの味噌汁<br>鶏肉の照り焼き コールスローサラダ<br>メロン         | 米 塩こうじ<br>きび糖 オリーブ油                    | 鯉節 味噌 厚揚げ<br>鶏肉 豆乳 チーズ                              | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり<br>人参 ほうれん草 メロン            | 451/17.9                 | ほうれん草チーズ<br>マフィン<br>麦茶 | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 324/12.9                 |                        |            |
| 2<br>(金)  | ごはん なすの味噌汁<br>肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え<br>りんご           | 米 きび糖 しらたき                             | 鯉節 味噌 豚肉 豆腐   | なす 長ねぎ 玉ねぎ<br>ブロッコリー 人参 りんご              | 549/16.7                 | ちんすこう<br>麦茶            | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 452/12.5                 |                        |            |
| 3<br>(土)  | ごはん ねぎのすまし汁<br>鶏肉のごまみそ照り焼き 大根のきんぴら<br>ジュースオレンジ  | 米 味噌 ごま油<br>きび糖 糸こんにゃく<br>ごま           | 鯉節 鶏肉 わかめ   | 長ねぎ 大根 人参 絹さや<br>ジュースオレンジ                | 430/15.8                 | わかめおにぎり<br>麦茶          | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 316/11.3                 |                        |            |
| 5<br>(月)  | ごはん キャベツの味噌汁<br>鶏つくね焼き ひじきの煮物<br>メロン            | 米 味噌 ごま油<br>きび糖 食パン生地                  | 鯉節 鶏肉 豆腐<br>ひじき 厚揚げ<br>チーズ 牛乳                       | きゃべつ 玉ねぎ 長ねぎ 人参<br>いんげん メロン              | 654/26.1                 | チーズパン<br>牛乳            | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 489/19.8                 |                        |            |
| 6<br>(火)  | けんちんうどん<br>さつまいもの天ぷら たたききゅうり<br>りんご             | うどん きび糖 油<br>ごま油 さつまいも<br>米 ごま         | 鯉節 鶏肉 油揚げ<br>しらす                                    | 大根 人参 長ねぎ きゅうり<br>もやし りんご                | 399/12.3                 | しらすおにぎり<br>麦茶          | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 293/9.0                  |                        |            |
| 7<br>(水)  | ごはん 豆腐のすまし汁<br>さばのカレー焼き<br>アスパラソテー<br>メロン       | 米 塩麹 きび糖<br>食パン                        | 鯉節 豆腐 さば<br>バター 牛乳                                  | ほうれん草 アスパラガス 人参<br>しめじ メロン               | 480/21.1                 | ジャムロールサンド<br>牛乳        | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 337/14.8                 |                        |            |
| 8<br>(木)  | ごはん 麩のすまし汁<br>ホイコーロー かぼちゃの甘煮<br>みかんヨーグルト        | 米 麩 きび糖<br>じゃがいも 油                     | 鯉節 豚肉<br>ヨーグルト                                      | 長ねぎ えのき 玉ねぎ<br>ピーマン きゃべつ 人参<br>かぼちゃ みかん缶 | 517/26.2                 | フライドポテト<br>麦茶          | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 371/14.4                 |                        |            |
| 9<br>(金)  | ごはん じゃがいもの味噌汁<br>鮭のオニオン焼き キャベツのバターソテー<br>メロン    | 米 きび糖 塩こうじ<br>油 じゃがいも さつ<br>まいも        | 鯉節 味噌 サーモン<br>バター チーズ                               | しめじ きゃべつ 玉ねぎ<br>人参 コーン メロン               | 386/20.4                 | さつまいも<br>チーズサンド<br>麦茶  | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 260/11.8                 |                        |            |
| 10<br>(土) | ごはん 玉ねぎの味噌汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の胡麻和え<br>ジュースオレンジ | 米 きび糖 塩こうじ<br>油 ごま                     | 鯉節 味噌 わかめ<br>鶏肉                                     | 玉ねぎ ほうれん草 人参<br>ジュースオレンジ                 | 486/17.8                 | ゆかりおにぎり<br>麦茶          | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 365/13.7                 |                        |            |
| 12<br>(月) | ピピン丼 きゃべつの味噌汁<br>スティックサラダ<br>すいか                | 米 きび糖 ごま油<br>食パン生地                     | 鯉節 味噌 豚肉<br>バター 牛乳                                  | もやし 人参 ほうれん草<br>きゃべつ 玉ねぎ きゅうり<br>大根 すいか  | 556/17.5                 | シュガーパン<br>牛乳           | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 403/12.6                 |                        |            |
| 13<br>(火) | まるばん コーンスープ<br>鶏肉と野菜のトマト煮込み ポテトサラダ<br>りんごゼリー    | パン きび糖<br>塩こうじ じゃがいも<br>米 ごま           | クリームコーン 牛乳<br>鶏肉 バター コンソメ<br>アガー マヨネーズ<br>豆乳 のり しらす | コーン 玉ねぎ ブロッコリー<br>しめじ 人参 きゅうり            | 521/22.7                 | お茶漬け<br>麦茶             | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 382/17.1                 |                        |            |
| 14<br>(水) | ごはん ほうれん草のすまし汁<br>さばのごまみそ焼き 鶏ひき肉じゃが<br>メロン      | 米 きび糖<br>塩こうじ ごま<br>じゃが芋 しらたき<br>食パン生地 | 鯉節 豆腐 さば<br>鶏肉 チーズ 牛乳                               | ほうれん草 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース メロン ピーマン<br>コーン  | 507/28.2                 | ピザパン<br>牛乳             | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 310/15.6                 |                        |            |
| 15<br>(木) | ごはん えのきの味噌汁<br>鶏の唐揚げ アスパラのおかか和え<br>すいか          | 米 油<br>塩こうじ さつまいも                      | 鯉節 味噌 鶏肉  | えのき 玉ねぎ アスパラ 人参<br>すいか                   | 335/15.9                 | ふかし芋<br>麦茶             | おにぎり<br>麦茶 |
|           |   |  |   |  | 236/11.2                 |                        |            |

| 日         | 給食   | 主な食品                                      |   |  | 3.4.5歳児栄養量<br>0.1.2歳児栄養量 | おやつ                      | 補食         |
|-----------|--|---|---|--|--------------------------|--------------------------|------------|
|           |  | かや体温になるもの                                 | 血や肉になるもの                                | 体の調子を整えるもの                                   |                          |                          |            |
| 16<br>(金) | ごはん わかめスープ<br>かじきのステーキ 春雨サラダ<br>パン缶        | 米 ごま油 春雨<br>きび糖 食パン ルウ                    | コンソメ わかめ<br>かじき 鶏肉                      | 玉ねぎ コーン りんご もやし<br>きゅうり 人参 パイン缶              | 502/22.3                 | カレーロールサンド<br>麦茶          | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 340/13.4                 |                          |            |
| 17<br>(土) | スタミナ丼 油揚げの味噌汁<br>キャベツの昆布和え<br>すいか          | 米 ごま油 きび糖                                 | 鯉節 味噌 油揚げ<br>鶏肉 昆布                      | ほうれん草 玉ねぎ 人参 じゃが芋<br>きゅうり すいか                | 465/17.7                 | おかかおにぎり<br>麦茶            | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 342/13.1                 |                          |            |
| 19<br>(月) | チキンカレー しめじのスープ<br>ブロッコリーサラダ<br>すいか         | 米 塩こうじ<br>きび糖 油 ルウ<br>じゃがいも 食パン生<br>地     | 鶏肉 コンソメ<br>バター 牛乳                       | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>ブロッコリー コーン すいか<br>かぼちゃ         | 585/18.8                 | かぼちゃパン<br>牛乳             | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 438/13.9                 |                          |            |
| 20<br>(火) | ごはん わかめのすまし汁<br>さわらのみそ照り焼き アスパラの白和え<br>メロン | 米 塩こうじ<br>きび糖 ごま マカロ<br>ニ                 | 鯉節 わかめ 麩<br>味噌 さわら 豆腐<br>鶏肉             | 長ねぎ アスパラ 人参 メロン<br>ピーマン 玉ねぎ                  | 480/21.6                 | ミートソースパン<br>麦茶           | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 348/15.8                 |                          |            |
| 21<br>(水) | ごはん 春雨スープ<br>チキンカツ ココロサラダ<br>みかんゼリー        | 米 塩こうじ 春雨<br>きび糖 じゃがいも<br>オリーブ油 ごま油<br>パン | わかめ 鶏肉<br>チーズ アガー<br>クリームチーズ 牛乳         | コーン きゅうり 人参<br>みかん缶                          | 519/24.1                 | まるばん<br>クリームチーズサンド<br>牛乳 | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 381/17.1                 |                          |            |
| 22<br>(木) | ごはん きゃべつの味噌汁<br>豚肉の生姜焼き ツナと大根のサラダ<br>すいか   | 米 塩こうじ きび糖<br>ごま油                         | 鯉節 油揚げ 豚肉<br>ツナ缶 鶏肉<br>マヨネーズ            | きゃべつ 玉ねぎ ピーマン<br>しょうが 大根 きゅうり<br>すいか 長いも 長ねぎ | 451/15.4                 | お好み焼き<br>麦茶              | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 326/11.4                 |                          |            |
| 23<br>(金) | ごはん 豆腐の味噌汁<br>かじきのパン焼き 切干大根の煮物<br>メロン      | 米 塩こうじ きび糖                                | 鯉節 味噌 豆腐<br>かじき 粉チーズ<br>切干大根 油揚げ<br>バター | 長ねぎ 人参 いんげん メロン                              | 397/17.0                 | ココアクッキー<br>麦茶            | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 287/12.2                 |                          |            |
| 24<br>(土) | 鶏そぼろ丼 ほうれん草の味噌汁<br>もやしのナムル<br>パン缶          | 米 塩こうじ<br>きび糖 ごま油                         | 鯉節 味噌 鶏肉                                | 玉ねぎ グリンピース<br>ほうれん草 もやし 人参<br>パン缶            | 411/11.8                 | 塩昆布おにぎり<br>麦茶            | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 303/8.9                  |                          |            |
| 26<br>(月) | 焼き鳥丼 麩の味噌汁<br>きゅうりの塩昆布和え<br>みかんヨーグルト       | 米 塩こうじ 麩<br>油 焼きそば麺                       | 鶏肉 鯉節 味噌 麩<br>わかめ ヨーグルト                 | 長ねぎ しめじ きゅうり 人参<br>みかん缶 きゃべつ 玉ねぎ<br>ピーマン     | 510/24.2                 | 焼きそば<br>麦茶               | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 393/18.7                 |                          |            |
| 27<br>(火) | ナポリタンスパゲティ ほうれん草のスープ<br>ブロッコリーツナサラダ<br>すいか | スパゲティ きび糖<br>オリーブ油 米                      | 鶏肉 コンソメ<br>ツナ缶                          | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>ほうれん草 ブロッコリー<br>コーン すいか       | 355/13.5                 | 鶏そぼろおにぎり<br>麦茶           | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 199/7.6                  |                          |            |
| 28<br>(水) | ごはん えのきの味噌汁<br>アジフライ 筑前煮<br>メロン            | 米 きび糖<br>オリーブ油 こんにゃ<br>く じゃが芋             | 鯉節 味噌 あじ<br>鶏肉 バター                      | えのき 人参 玉ねぎ ごぼう<br>たけのこ いんげん メロン              | 440/19.4                 | じゃがもち<br>麦茶              | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 310/13.7                 |                          |            |
| 29<br>(木) | ごはん なすの味噌汁<br>豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ<br>メロン    | 米 きび砂糖 塩こう<br>じ 油<br>食パン生地                | 鯉節 味噌 豚肉<br>鶏肉 チーズ 牛乳                   | なす 玉ねぎ ピーマン 人参<br>しめじ きゃべつ きゅうり<br>メロン       | 564/22.5                 | 照り焼きチキンパン<br>麦茶          | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 418/16.9                 |                          |            |
| 30<br>(金) | ごはん じゃがいもの味噌汁<br>さばの竜揚げ キャベツのゆかり和え<br>すいか  | 米 塩こうじ 麩<br>じゃが芋                          | 鯉節 味噌 さば<br>チーズ                         | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり<br>人参 すいか コーン                  | 493/17.1                 | チーズコーン<br>マフィン<br>麦茶     | おにぎり<br>麦茶 |
|           |  |   |   |  | 348/12.1                 |                          |            |

## きゅうしょくだより

なつにとれるやさい・くだものは

あつくなったからだをひやしてくれるよ

6がつのきゅうしょくにも

なつやさいをたくさんつかうよ



めろん



すいか



なす



とまと



きゅうり

## 保護者のみなさまへ

### 6月は「食育月間」です

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声かけも十分な食育です。食具の持ち方、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなどご家庭でできることから取り組んでみてください。



食事のマナー



食事のお手伝い



親子でクッキング