

給食予定献立表

平成 27 年 6 月分

日	曜	副食	3時	3歳未満児追加食		備考
				9時	副食	
1日	月	わかめごはん ももにくのてりやき せんきゃべツのパンソースかけ きりぼしだいこんにつけ みそしる	フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい	だし巻き卵 ごま和え	
2日	火	むぎごはん さかなのなんばんづけ チーズ れんこんのきんぴら ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう きなこぼろ	牛乳 ゼリー	冷奴 トマト	
3日	水	バターロールパン とうふハンバーグ にんじんグラッセ ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう うめおにぎり	牛乳 パイ	くだもの ほうれん草とコーンソテー	
4日	木	ごはん さかなのてりやき トマト キャベツのかわりいため みそしる	ひやしミルク チーズパン	黄粉入りヨーグルト	果物 一口がんものカレー煮 ほうれん草の磯和え	
5日	金	むぎごはん ぐたくさんマーボー くだもの ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルトむしパン	牛乳 クッキー	味噌汁 チキンナゲット さつま芋サラダ	
6日	土	にくわかめうどん なめしおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう バームクーヘン	牛乳 ウエハース		
8日	月	むぎごはん さかなのパンこやき せんきりサラダ ピーファンソテー チーズ	ヨーグルトシェイク クッキー	牛乳 せんべい	味噌汁 果物 アスパラソテー	
9日	火	ごはん にくじゃが くだもの ほうれん草のいそあえ みそしる	ひやしミルク だいずといりこの あめに	牛乳 パイ	がんも煮 枝豆	
10日	水	バターロールパン なすとトマトの Pasta シーチキンサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう あおなのおにぎり	牛乳 パイ	果物 ウインナーソテー	
11日	木	シシリアンライス フライドポテト くだもの プリン トマトスープ	ジュース ロールケーキ	牛乳 ビスケット	ほうれん草卵とじ わかめ煮	
12日	金	ごはん チキンなんばん ほうれん草とコーンソテー くだもの	ぎゅうにゅう デザートサンド	牛乳 せんべい	味噌汁 粉ふき芋	
13日	土	カレーうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース		
15日	月	ふりかけごはん さかなのしおやき すのもの まるてんのたまごとし みそしる	ヨーグルト くだもの	牛乳 せんべい	マカロニソテー 煮豆	
16日	火	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき トマト だいずときりこぶに	ひやしミルク じゃこトースト	牛乳 ゼリー	かき玉汁 果物 じゃが芋の土佐煮	
17日	水	バターロールパン チキングラタン ドレッシングサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう チーズいももち	牛乳 果物	茹で卵 じゃが芋と人参のカレー煮	
18日	木	むぎごはん さかなのごまみそやき ナムル いりどうふ はるさめスープ	ミルク おからココアクッキー	牛乳 ビスケット	果物 スティックやさい	
19日	金	むぎごはん わふうピカタ くだもの コールスロー	ひやしミルク じゃがピザ	牛乳 クッキー	中華スープ チンゲンサイソテー	
20日	土	ひやしうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう バームクーヘン	牛乳 ウエハース		
22日	月	なっとうごはん とりにくのマーメレードやき ほうれん草とコーンソテー ごまずあえ みそしる	ヨーグルト コーンフレーク	牛乳 せんべい	果物 焼ウインナー	
23日	火	なすいりキーマカレー ツナいりポテトサラダ たたききゅうりのちゅうかあえ	ひやしミルク あんパン	牛乳 ゼリー	味噌汁 果物 ほうれん草ソテー	
24日	水	バターロールパン *ハムエッグ ポイルアスパラ じゃがいものカレーソテー とうふのスープ	フルーツあんいん クッキー	牛乳 パイ	棒チーズ ナポリタン	未:洋風茶碗蒸し
25日	木	つくだにごはん あげだしどうふ くだもの ひじきのナムル にくだんごのスープ	ひやしミルク キャラメル ポップコーン	牛乳 ビスケット	茹で卵 ほうれん草のおかか和え	
26日	金	ごはん かんこくふういため はるさめさらだ トマト	ぎゅうにゅう あげたこやき	牛乳 せんべい	味噌汁 昆布の煮物	
27日	土	きつねうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース		
29日	月	ごはん とりにくのかわりやき にんじんグラッセ ごぼうサラダ コンソメスープ	ヨーグルト くだもの	牛乳 せんべい	果物 粉ふき芋	
30日	火	むぎごはん さかなのムニエル むしキャベツのゆかりあえ こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう バナナブラウニー	牛乳 プリン	味噌汁 冷奴 春雨サラダ	

給食だより

「三角食べ」をしていますか？
ごはん→おかず→ごはん→みそ汁...のように、ごはん・おかず・みそ汁を交互に食べる「三角食べ」。薄い味と濃い味のを順番に口に入れることで、自然と味を調整したり、味の幅を広げることができます。この「三角食べ」は、ごはん食の基本の食べ方です。ご家庭でも「三角食べ」を意識してみてください。

旬をたべよう
そら豆、枝豆などがおいしくなり、夏野菜も出てきます。ジメジメした梅雨の時期の体調を整えるためにも旬の食べ物を食べましょう。

その他
・アスパラ・三つ葉・さやえんどう・きゅうり・ピーマン・みょうが・なす・オクラ・とうもろこし・メロン・びわ・さくらんぼ・きす・かつお・かじきまぐろ・いわし

