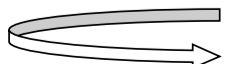


* 6月の献立表 *

今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	☑	なめしごはん			広島菜 京菜 大根葉		米 麦		643kcal 31.6g 21%	
			さけのわさびみそやき	銀鮭 みそ			しょうが わさび	砂糖			
			じゃがいものそぼろに	鶏肉 みそ		にんじん いんげん	しょうが	砂糖 じゃがいも 片栗粉	油		
			キャベツのみそしる	みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ たまねぎ				
			お茶目な大豆	大豆			抹茶				
2	火	☑	おちゃごはん				せん茶	米 麦		651kcal 22.5g 26%	
			みそだいこん	豚肉 ちくわ なると みそ		にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			かいそうサラダ	ハム	わかめ	ほうれん草 にんじん		砂糖 春雨	ごま油 ごま		
			フレンチポテト		あおのり			じゃがいも	油		
3	水	☑	やまがたしょくパン		脱脂粉乳			パン		588kcal 26.2g 28%	幼稚園なし
			メープルジャム					メープルジャム			
			トマトシチュー	ベーコン 鶏肉		にんじん いんげん トマト(*加熱済)	マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	油		
			いろどりサラダ	ひよこ豆 いんげん豆 ハム	ひじき		えだまめ 青えんどう豆	砂糖	えごま油		
4	木	☑	さくらごはん					米 麦		640kcal 26.8g 23%	歯と口の 衛生週間 (10日まで)
			ヒレカツ	豚肉	豆乳			パン粉 小麦粉	油		
			こまつなのいためもの	ハム		こまつな にんじん	キャベツ		油		
			こうはくもちのすましじる	鶏肉		にんじん	えのき 根深ねぎ	もち			
5	金	☑	むぎごはん					米 麦		566kcal 27.8g 22%	
			キムタクごはんのぐ	豚肉			白菜キムチ漬け(*加熱済) たくわん		ごま油 ごま		
			にくだんごのコーンむし	豚肉 鶏肉			干しいたけ 根深ねぎ しょうが コーン	コーンスターチ 片栗粉	ごま油		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
8	月	☑	グリーンピースごはん			グリーンピース		米 麦		641kcal 28.3g 28%	
			とりてん	鶏肉 豆乳			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			じゃがいものきんぴら	さつまあげ		にんじん 青ピーマン	つきこんにゃく	砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま		
			とうにゅうだんごのすましじる	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん みつば	ごぼう しめじ				
9	火	☑	すめし					米 砂糖		654kcal 31.1g 24%	
			ツナそぼろ	ツナ			しょうが	砂糖			
			やきさつまあげ	さつまあげ					油		
			まめじゃが	大豆 豚肉		にんじん いんげん	しらたき 干しいたけ たまねぎ	砂糖 じゃがいも	油		
			わかたけじる	白玉ふ	わかめ	みつば	たけのこ				
10	水	☑	むぎごはん					米 麦		656kcal 26.1g 30%	
			だいずふりかけ	煎り大豆				砂糖	ごま		
			さわらのしおこうじあげ	さわら			しょうが	塩麴 小麦粉 片栗粉	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			だいこんのみそしる	みそ 油揚げ	わかめ		だいこん たまねぎ				
11	木	☑	ロールパン		脱脂粉乳			パン		697kcal 28.1g 30%	
			フランクフルト	フランクフルトソーセージ		トマト(*加熱済)		砂糖			
			コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	えごま油		
			わふうポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ	じゃがいも	油		
			フルーツしらたま				パイン みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉粉			
12	金	☑	むぎごはん					米 麦		604kcal 24.7g 29%	幼稚園なし
			なまあげのちゅうかに	豚肉 うすら卵 生揚げ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			ほうれんそうのツナあえ	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁(*加熱済)	砂糖	えごま油		
			ミニトマト			ミニトマト					
15	月	☑	むぎごはん					米 麦		670kcal 20.1g 24%	
			ぎゅうかんカレー	牛缶		にんじん グリンピース	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	じゃがいも	油		
			キャベツのとさづけ	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ				
			ルナプリン		脱脂粉乳			砂糖 カラメルソース	油		



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	火		むぎごはん					米 麦		671kcal 27.4g 27%	幼稚園なし
			ビビンバのぐ	豚肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ ぜんまい 大豆もやし	砂糖	油 ごま油		
			じゃがとつこのこめこあげ	豆乳 魚のすりみ	あおのり	小松菜		米粉 じゃがいも	油		
			トマトとたまごのスープ	卵		トマト (*加熱済)	たまねぎ	片栗粉			
			紫いもチップス					むらさきいも 砂糖	油		
17	水		ロールパン		脱脂粉乳			パン		591kcal 27.3g 26%	
			わふうクリームシチュー	鶏肉 豆乳 ベーコン みそ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ こんにゃく	さといも コーンスターチ	油		
			やさいのカレーソテー	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ		油		
			ナタデココフルーツ				みかん パイン ナタデコ コ (*全て加熱済)	砂糖			
18	木		パプリカライス					米 麦		665kcal 25.8g 23%	
			ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 豆乳		にんじん トマト (*加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			ブロッコリーいりサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	えごま油		
			にゅうさんきんいりょうジョア		乳酸菌飲料						
19	金		むぎごはん					米 麦		641kcal 23.6g 26%	市内統一献立
			くろはんぺんのおちゃフライ	黒はんぺん			せん茶	小麦粉 パン粉	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			しずおかみかんゼリー				みかん果汁 (*加熱済)	砂糖 粉あめ			
22	月		ちゅうかめん					中華めん		658kcal 30.3g 27%	幼稚園なし
			しおコーンラーメンのしる	豚肉 なると		にんじん	しなちく しょうが にんにく キャベツ コーン 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 油		
			ハムカツ	プレスハム 卵				小麦粉 パン粉	油		
			きりぼしだいこんのナムル	ハム		こまつな	切り干し大根 きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま		
23	火		わかめごはん		わかめ			米 麦		673kcal 28.7g 26%	
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			じゃがいものみそしる	油揚げ みそ			たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも			
24	水		むぎごはん					米 麦		637kcal 26.3g 30%	
			ぶたにくどんのぐ	豚肉 さつまあげ なると		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 片栗粉	油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			しおゆでえだまめ				枝豆				
25	木		ロールパン		脱脂粉乳			パン		559kcal 24.1g 28%	
			たけのこハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ たけのこ	パン粉 砂糖			
			こふきいも		あおのり			じゃがいも			
			むぎとキャベツのスープ	ベーコン レンズ豆		にんじん	たまねぎ キャベツ えのき	麦			
			いちごゼリー				いちご いちご果汁 (全て加熱済)	砂糖 水あめ	油		
26	金		むぎごはん					米 麦		623kcal 24.8g 24%	幼稚園なし
			ひじきごはんのぐ	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん グリンピース		砂糖	油		
			ツナぎょうざ	ツナ			たまねぎ	ぎょうざの皮 片栗粉	油 ノンエッグマヨネーズ		
			けんちんじる	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			プルーンヨーグルト		ヨーグルト		プルーン (*加熱済)				
29	月		ゆかりごはん				ゆかり粉 (*加熱済)	米 麦		665kcal 24.4g 29%	
			あじまつばフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			わかめのおひたし		わかめ	にんじん こまつな	キャベツ		ごま		
			きのこじる	油揚げ みそ			生しいたけ しめじ えのき 根深ねぎ				
			ガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉	油 ココア		
30	火		むぎごはん					米 麦		641kcal 25.6g 21%	
			ハヤシライスのぐ	豚肉 ひよこ豆 みそ 豆乳		にんじん グリンピース トマト (*加熱済)	にんにく たまねぎ しめじ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			ひじきのピリからいため	豚肉	ひじき	にんじん 赤・黄ピーマン	白菜キムチ漬け (*加熱済)	春雨	ごま油		
						みかん					

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。