

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ 	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	牛乳、豚肉、いんげんまめ、生クリーム、ベーコン、バター、無塩バター、干しえび、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、スープストック、食塩	メロン 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 249 mg
2 (水)	麦ごはん 鶏肉のBBQ焼き 蒸し南瓜 野菜炒め みそ汁	半つき米、わらび餅粉、三温糖、押麦、粉糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、油揚げ	かぼちゃ、レタス、キャベツ、わかめ、もやし、にんじん、パプリカ、ピーマン、しいたけ、にんにく	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ワイン、ウスターソース、食塩、スープストック	バナナ 牛乳 わらびもち	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 211 mg
3 (木)	梅じゃごごはん 擬製豆腐 三平汁 乾燥プルーン	半つき米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、卵、さけ(塩)、しらす干し、ごま	たまねぎ、ブルーベリー、いちごジャム、人参、葱、だいこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	すいか 牛乳 いちごの米粉 むしけ一き	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 238 mg
4 (金)	冷麦 小判焼き モロヘイヤと野菜のお浸し すいか	ひやむぎ／ゆで、マカロニ、三温糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、さば(水煮)、豆みそ、無塩バター、卵、粉チーズ	すいか、ブルーベリー、葱、玉葱、モロヘイヤ、ミニトマト、ピーマン、もやし、コーン、焼き海苔、しそ	だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、スープストック、カレー粉、パセリ粉	バナナ 牛乳 鯖缶カレーナポリタン 乾燥プルーン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 235 mg
5 (土)	グラタン ピーマンのナムル 春雨スープ 	半つき米、マカロニ、小麦粉、パン粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、油揚げ、生クリーム、バター、無塩バター、ごま	玉葱、コーン、ピーマン、マッシュルーム、南瓜、しめじ、葱、蒟蒻、もやし、筍、椎茸、グリーンピース、人参、塩昆布	スープストック、本みりん、しょうゆ、食塩、味の素 鶏ガラスープの素	バナナ 牛乳 南瓜とコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 281 mg
7 (月)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、チーズ、卵、豆乳、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	玉葱、ブルーベリー、人参、トマト、もやし、胡瓜、枝豆、コーン、切り干しだいこん	米酢、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: ひとくちおかき 牛乳 夏野菜のケーキサレ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 268 mg
8 (火)	トースト かぼちゃの豆乳ポタージュ 塩スパサラダ 乾燥プルーン 	食パン、半つき米、さつまいも、スパゲティ、オリーブ油、なたね油	牛乳、豆乳、チーズ、ハム、バター、生クリーム(乳脂肪)、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、ブルーベリー(乾)、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶	スープストック、しょうゆ、食塩、食酢(米酢)、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 242 mg
9 (水)	ケチャップトンライス ビーフの中華サラダ 五目スープ 乾燥プルーン	半つき米、ビーフン、三温糖、小麦粉、ごま油、はちみつ、オリーブ油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、牛乳、卵、ハム、ごま、バター	玉葱、ブルーベリー、南瓜、しめじ、もやし、胡瓜、白菜、蒟蒻、葱、人参、筍、椎茸、グリーンピース	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、ウスターソース、パセリ粉	バナナ 牛乳 かぼちゃのプリンケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 266 mg
10 (木)	麦ごはん 焼魚 かぶのレモン和え ゆでokra 納豆汁 	半つき米、米粉、押麦、はちみつ、グラニュー糖、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、納豆、淡色みそ	かぶ、人参、胡瓜、オクラ、葱、大根、牛蒡、なめこ、舞茸、レモン、しめじ、えのきたけ	料理酒、食塩、ほんだし	すいか 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 221 mg
11 (金)	小豆ごはん 卵焼き ほうれん草の炒めもの さつまい 卵焼き 	半つき米、もち米、さつまいも、三温糖、しらす、なたね油	牛乳、卵、豆みそ、鶏むね肉(皮付き)、ささげ(乾)、油揚げ、ベーコン、黒ごま、ごま	ほうれん草、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ	本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 五平餅	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 243 mg
12 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 味噌けんちん汁 乾燥プルーン	半つき米、さいとも、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	南瓜、ブルーベリー、玉葱、白菜、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、グリーンピース	しょうゆ	バナナ ショア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 366 mg
14 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 鮭の粕汁 	半つき米、小麦粉、さいとも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、豆みそ、バター、しらす干し、油揚げ、ごま、かつお節	パイン、人参、牛蒡、ピーマン、葱、大根、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:ビスケット 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 246 mg
15 (火)	麦ごはん 鶏肉のパイン焼き 人参とセロリのきんぴら 乾燥プルーン きのこ汁	半つき米、さいとも、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ごま、かつお節	人参、ブルーベリー、牛蒡、セロリ、大根、葱、パイン、ひじき、なめこ、しめじ、椎茸、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩	メロン 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 228 mg
16 (水)	バターロール 豚肉とかぼちゃのトマト煮 豆苗ともやしのナムル 乾燥プルーン 	ロールパン、半つき米、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶、バター、ごま(乾)	玉葱、トマト、南瓜、もやし、ブルーベリー、豆苗、葱、マッシュルーム、人参、しめじ、コーン、にんにく、牛蒡	しょうゆ、スープストック、食塩、味の素 鶏ガラスープの素	すいか 牛乳 ホタテバター 炊き込みごはん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 252 mg
17 (木)	かたつむりライス なすとピーマンの味噌炒め 沢煮椀 すいか 	半つき米、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ウィンナー、豚肉(ばら)、豆みそ、無塩バター	すいか、ブルーベリー、ナス、人参、玉葱、ピーマン、葱、牛蒡、もやし、干ししぶどう、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、本みりん、スープストック、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 かたつむりケーキ 乾燥プルーン	エネルギー 640 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 234 mg

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (金)	麦ごはん のっぺい汁 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわか、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg
19 (土)	鯖カレーサンド ミネストローネ フルーツヨーグルト	コッペパン、半つき米、じゃがいも、マカロニ、なたね油、はちみつ	牛乳(低脂肪)、ヨーグルト(無糖)、さば(水煮)、ウインナー、ベーコン、生クリーム、無塩バター	玉葱、かぶ、みかん、トマト、バナナ、南瓜、セロリ、人参、レーズン、牛蒡、グリーンピース	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、スープストック、ウスターソース、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 じゃが芋とベーコンのごはん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 260 mg
21 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー キャベツの中華風サラダ	半つき米、米粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、レンズまめ(乾)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま	玉葱、みかん、キャベツ、人参、コーン、わかめ、マーマレード、きゅうり	食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳:クッキー 牛乳 米粉のオレンジむしけーき	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 251 mg
22 (火)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 南瓜煮 ピーマンと野菜のソテー	半つき米、三温糖、小麦粉、押麦、ピーマン、くず粉、白玉粉、パン粉・生、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆みそ、卵、ごま	南瓜、玉葱、葱、えのき、わかめ、にんじん、葱、人参、オクラ、ピーマン、しそ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、スープストック、食塩	ヨーグルト 牛乳 水無月	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 235 mg
23 (水)	豚トマ丼 春雨サラダ 冬瓜とカニのスープ 乾燥プルーン	半つき米、焼ふ、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、かに水煮缶、大豆(ゆで)、ハム、粉チーズ、ごま	玉葱、冬瓜、ブルーベリー、トマト、胡瓜、南瓜、葱、人参、オクラ、えのき、もやし、マッシュルーム、大蒜	しょうゆ、スープストック、食酢(米酢)、食塩	メロン 牛乳 バター醤油麩	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 230 mg
24 (木)	バターロール クリスピーチキン 夏野菜のマリネ ニラ玉スープ	乾燥プルーン ロールパン、半つき米、オリーブ油、三温糖、片栗粉、はちみつ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、油揚げ	ブルーベリー、ズッキーニ、トマト、蕪、なす、人参、コーン、もやし、切り干し大根、大蒜、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、中華スープ、しょうゆ(うすくち)、こしょう	すいか 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 208 mg
25 (金)	麦ごはん 鱈の南蛮酢焼き 春雨ともやしのソテー いも煮汁	乾燥プルーン 半つき米、マカロニ、さといも、押麦、板こんにやく、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、豚肉(もも)、豆みそ、ハム、粉チーズ、生揚げ	ブルーベリー、葱、人参、玉葱、大根、もやし、ごぼう、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、米酢、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩、バジル粉	バナナ 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 252 mg
26 (土)	ピラフ パプリカのマリネ 豆乳スープ	乾燥プルーン 半つき米、三温糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、おから、卵、ウインナー、牛乳、ツナ水煮缶、バター、ベーコン、アーモンド(乾)	たまねぎ、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、コーン缶	食酢(米酢)、ワイン(白)、スープストック、食塩、パセリ粉、こしょう	バナナ 牛乳 おからシヨコラ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 253 mg
28 (月)	元気納豆ごはん 隠元とナスの胡麻和え ちゃんこ汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、納豆、木綿豆腐、無塩バター、鶏肉、牛乳、油揚げ、ごま、しらす干し、かつお節	ブルーベリー、なす、隠元、白菜、にんじん、だいこん、にら、ねぎ、もやし、オクラ、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、食塩、味の素 鶏ガラスープの素	ヤクルト 牛乳 抹茶クッキー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 294 mg
29 (火)	トースト カレーシチュー ひじきと枝豆のサラダ	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、牛乳、大豆、ベーコン、無塩バター、生クリーム(乳脂肪)、粉チーズ	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、えだまめ、ひじき	食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉	メロン 牛乳 洋風炊き込みごはん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 306 mg
30 (水)	麦ごはん 鱈の香味焼き 酢みそ和え 豚汁	乾燥プルーン 半つき米、ピーマン、じゃがいも、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、豚肉(もも)、豆みそ、淡色みそ	ブルーベリー、人参、牛蒡、キャベツ、葱、大根、コーン、アスパラ、もやし、ピーマン、椎茸、大蒜	米酢、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、味の素 鶏ガラスープの素、だし汁	メロン 牛乳 焼きピーマン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 230 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。

6月の月～金曜日の給食は写真掲示となります。掲示板をご覧ください。



クッキング活動予定



衛生上や感染症等の理由により、急遽、計画が中止される場合もあります。ご了承下さい。



両クラス共にスマック、マスク着用です。髪の毛の長い子はご自宅から結んできてください。また、爪が長く、砂等で爪の間が汚れている子がいます。衛生上の問題より参加できない場合がありますのでご了承下さい。子ども達が楽しく参加できるようにご家庭からのご協力もよろしくお願いいたします。

1日(火)ぎんが:じゃがいものチヂミを作ります。午睡なしで活動します。

すりおろし器、ホットプレートを使用します。

24(木)ひかり:にんじんぱんを作ります。午前中に活動して昼食として試食します。使用済みのスマックのお洗濯のご協力もよろしくお願いいたします。



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ 	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	牛乳、豚肉、いんげんまめ、生クリーム、ベーコン、バター、無塩バター、干しえび、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、スープストック、食塩	メロン 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 249 mg
2 (水)	麦ごはん 鶏肉のBBQ焼き 蒸し南瓜 野菜炒め みそ汁	半つき米、わらび餅粉、三温糖、押麦、粉糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、油揚げ	かぼちゃ、レタス、キャベツ、わかめ、もやし、にんじん、パプリカ、ピーマン、しいたけ、にんにく	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ワイン、ウスターソース、食塩、スープストック	バナナ 牛乳 わらびもち	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 211 mg
3 (木)	梅じゃごごはん 擬製豆腐 三平汁 乾燥プルーン	半つき米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、卵、さけ(塩)、しらす干し、ごま	たまねぎ、ブルーベリー、いちごジャム、人参、葱、だいこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	すいか 牛乳 いちごの米粉 むしけ一き	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 238 mg
4 (金)	冷麦 小判焼き モロヘイヤと野菜のお浸し すいか	ひやむぎ／ゆで、マカロニ、三温糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、さば(水煮)、豆みそ、無塩バター、卵、粉チーズ	すいか、ブルーベリー、葱、玉葱、モロヘイヤ、ミニトマト、ピーマン、もやし、コーン、焼き海苔、しそ	だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、スープストック、カレー粉、パセリ粉	バナナ 牛乳 鯖缶カレーナポリタン 乾燥プルーン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 235 mg
5 (土)	グラタン ピーマンのナムル 春雨スープ 	半つき米、マカロニ、小麦粉、パン粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、油揚げ、生クリーム、バター、無塩バター、ごま	玉葱、コーン、ピーマン、マッシュルーム、南瓜、しめじ、葱、蒔、もやし、筍、椎茸、グリーンピース、人参、塩昆布	スープストック、本みりん、しょうゆ、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	バナナ 牛乳 南瓜とコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 281 mg
7 (月)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、チーズ、卵、豆乳、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	玉葱、ブルーベリー、人参、トマト、もやし、胡瓜、枝豆、コーン、切り干しだいこん	米酢、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: ひとくちおかき 牛乳 夏野菜のケーキサレ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 268 mg
8 (火)	トースト かぼちゃの豆乳ポタージュ 塩スパサラダ 乾燥プルーン 	食パン、半つき米、さつまいも、スパゲティ、オリーブ油、なたね油	牛乳、豆乳、チーズ、ハム、バター、生クリーム(乳脂肪)、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、ブルーベリー(乾)、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶	スープストック、しょうゆ、食塩、食酢(米酢)、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 242 mg
9 (水)	ケチャップトンライス ビーフの中華サラダ 五目スープ 乾燥プルーン	半つき米、ビーフン、三温糖、小麦粉、ごま油、はちみつ、オリーブ油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、牛乳、卵、ハム、ごま、バター	玉葱、ブルーベリー、南瓜、しめじ、もやし、胡瓜、白菜、蒔、葱、人参、筍、椎茸、グリーンピース	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、ウスターソース、パズル粉	バナナ 牛乳 かぼちゃのプリンケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 266 mg
10 (木)	麦ごはん 焼魚 かぶのレモン和え ゆでokra 納豆汁 	半つき米、米粉、押麦、はちみつ、グラニュー糖、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、納豆、淡色みそ	かぶ、人参、胡瓜、オクラ、葱、大根、牛蒡、なめこ、舞茸、レモン、しめじ、えのきたけ	料理酒、食塩、ほんだし	すいか 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 221 mg
11 (金)	小豆ごはん 卵焼き ほうれん草の炒めもの さつまい 卵焼き 	半つき米、もち米、さつまいも、三温糖、しらす、なたね油	牛乳、卵、豆みそ、鶏むね肉(皮付き)、ささげ(乾)、油揚げ、ベーコン、黒ごま、ごま	ほうれん草、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ	本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 五平餅	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 243 mg
12 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 味噌けんちん汁 乾燥プルーン	半つき米、さいとも、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	南瓜、ブルーベリー、玉葱、白菜、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、グリーンピース	しょうゆ	バナナ ショア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 366 mg
14 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 鮭の粕汁 	半つき米、小麦粉、さいとも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、豆みそ、バター、しらす干し、油揚げ、ごま、かつお節	パイン、人参、牛蒡、ピーマン、葱、大根、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:ビスケット 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 246 mg
15 (火)	麦ごはん 鶏肉のパイン焼き 人参とセロリのきんぴら 乾燥プルーン きのこ汁	半つき米、さいとも、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ごま、かつお節	人参、ブルーベリー、牛蒡、セロリ、大根、葱、パイン、ひじき、なめこ、しめじ、椎茸、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩	メロン 牛乳 ひじきふりかけごはん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 228 mg
16 (水)	バターロール 豚肉とかぼちゃのトマト煮 豆苗ともやしのナムル 乾燥プルーン 	ロールパン、半つき米、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶、バター、ごま(乾)	玉葱、トマト、南瓜、もやし、ブルーベリー、豆苗、葱、マッシュルーム、人参、しめじ、コーン、にんにく、牛蒡	しょうゆ、スープストック、食塩、味の素、鶏ガラスープの素	すいか 牛乳 ホタテバター 炊き込みごはん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 252 mg
17 (木)	かたつむりライス なすとピーマンの味噌炒め 沢煮椀 すいか 	半つき米、なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ウィンナー、豚肉(ばら)、豆みそ、無塩バター	すいか、ブルーベリー、ナス、人参、玉葱、ピーマン、葱、牛蒡、もやし、干ししぶどう、干しいたけ	だし汁、ケチャップ、本みりん、スープストック、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 かたつむりケーキ 乾燥プルーン	エネルギー 640 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 234 mg

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (金)	麦ごはん のっぺい汁 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわか、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg
19 (土)	鯖カレーサンド ミネストローネ フルーツヨーグルト	コッペパン、半つき米、じゃがいも、マカロニ、なたね油、はちみつ	牛乳(低脂肪)、ヨーグルト(無糖)、さば(水煮)、ウインナー、ベーコン、生クリーム、無塩バター	玉葱、かぶ、みかん、トマト、バナナ、南瓜、セロリ、人参、レーズン、牛蒡、グリーンピース	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、スープストック、ウスターソース、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 じゃが芋とベーコンのごはん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 260 mg
21 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー キャベツの中華風サラダ	半つき米、米粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、レンズまめ(乾)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま	玉葱、みかん、キャベツ、人参、コーン、わかめ、マーメイド、きゅうり	食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳:クッキー 牛乳 米粉のオレンジむしけーき	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 251 mg
22 (火)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 南瓜煮 ピーマンと野菜のソテー	半つき米、三温糖、小麦粉、押麦、ピーマン、くず粉、白玉粉、パン粉・生、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆みそ、卵、ごま	南瓜、玉葱、葱、えのき、わかめ、にんじん、葱、人参、オクラ、ピーマン、しそ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、スープストック、食塩	ヨーグルト 牛乳 水無月	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 235 mg
23 (水)	豚トマ丼 春雨サラダ 冬瓜とカニのスープ 乾燥プルーン	半つき米、焼ふ、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、かに水煮缶、大豆(ゆで)、ハム、粉チーズ、ごま	玉葱、冬瓜、ブルーベリー、トマト、胡瓜、南瓜、葱、人参、オクラ、えのき、もやし、マッシュルーム、大蒜	しょうゆ、スープストック、食酢(米酢)、食塩	メロン 牛乳 バター醤油麩	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 230 mg
24 (木)	バターロール クリスピーチキン 夏野菜のマリネ ニラ玉スープ	乾燥プルーン ロールパン、半つき米、オリーブ油、三温糖、片栗粉、はちみつ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、油揚げ	プルーン、ズッキーニ、トマト、蕪、なす、人参、コーン、もやし、切り干し大根、大蒜、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、中華スープ、しょうゆ(うすくち)、こしょう	すいか 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 208 mg
25 (金)	麦ごはん 鱈の南蛮酢焼き 春雨ともやしのソテー いも煮汁	乾燥プルーン 半つき米、マカロニ、さといも、押麦、板こんにやく、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、豚肉(もも)、豆みそ、ハム、粉チーズ、生揚げ	プルーン、葱、人参、玉葱、大根、もやし、ごぼう、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、米酢、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩、バジル粉	バナナ 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 252 mg
26 (土)	ピラフ パプリカのマリネ 豆乳スープ	半つき米、三温糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、おから、卵、ウインナー、牛乳、ツナ水煮缶、バター、ベーコン、アーモンド(乾)	たまねぎ、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、コーン缶	食酢(米酢)、ワイン(白)、スープストック、食塩、パセリ粉、こしょう	バナナ 牛乳 おからシヨコラ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 253 mg
28 (月)	元気納豆ごはん 隠元とナスの胡麻和え ちゃんこ汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、納豆、木綿豆腐、無塩バター、鶏肉、牛乳、油揚げ、ごま、しらす干し、かつお節	プルーン、なす、隠元、白菜、にんじん、だいこん、にら、ねぎ、もやし、オクラ、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、食塩、味の素 鶏ガラスープの素	ヤクルト 牛乳 抹茶クッキー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 294 mg
29 (火)	トースト カレーシチュー ひじきと枝豆のサラダ	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、牛乳、大豆、ベーコン、無塩バター、生クリーム(乳脂肪)、粉チーズ	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、えだまめ、ひじき	食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉	メロン 牛乳 洋風炊き込みごはん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 306 mg
30 (水)	麦ごはん 鱈の香味焼き 酢みそ和え 豚汁	乾燥プルーン 半つき米、ピーマン、じゃがいも、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、豚肉(もも)、豆みそ、淡色みそ	プルーン、人参、牛蒡、キャベツ、葱、大根、コーン、アスパラ、もやし、ピーマン、椎茸、大蒜	米酢、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、味の素 鶏ガラスープの素、だし汁	メロン 牛乳 焼きピーマン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 230 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。

6月の月～金曜日の給食は写真掲示となります。掲示板をご覧ください。



クッキング活動予定



衛生上や感染症等の理由により、急遽、計画が中止される場合もあります。ご了承下さい。

両クラス共にスマック、マスク着用です。髪の毛の長い子はご自宅から結んできてください。また、爪が長く、砂等で爪の間が汚れている子がいます。衛生上の問題より参加できない場合がありますのでご了承下さい。子ども達が楽しく参加できるようにご家庭からのご協力もよろしくお願い致します。

1日(火)ぎんが:じゃがいものチヂミを作ります。午睡なしで活動します。

すりおろし器、ホットプレートを使用します。

24(木)ひかり:にんじんぱんを作ります。午前中に活動して昼食として試食します。使用済みのスマックのお洗濯のご協力もよろしくお願い致します。

