

6月の予定献立表

発行日:令和5年5月31日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ				1	2	3
昼食				牛乳・ビスコ ごはん チンゲン菜のスープ ミートオムレツ かぼちゃサラダ	牛乳・ビスケット 焼きうどん ひじきとれんこんサラダ 野菜ジュース	お茶・せんべい ハヤシライス はるさめサラダ フルーツカクテル
午後おやつ				牛乳・麩のラスク	牛乳・スイートポテト	牛乳・たい焼き
午前おやつ	5	6	7	8	9	10
昼食	牛乳・バナナ ごはん じゃが芋のスープ とりにくのホワイトソースかけ 小松菜のサラダ	お茶・ビスコ 雑穀ごはん さといもみそ汁 さかなのカレー風味焼き もやしの彩りあえ	牛乳・クラッカー ごはん ほうれんそうすまし汁 ピーマンの肉詰め 切り干し大根のサラダ	牛乳・せんべい マーボー丼 わかめスープ キャベツの中華和え	牛乳・ウエハース ごはん チリコンカン さかなのチーズ焼き バナナ	お茶・せんべい チャーハン やさいスープ ぎょうざ
午後おやつ	スキムミルク・おはぎ	牛乳・スコーン	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳・ジャムサンド	牛乳・さつま芋の茶巾	牛乳・ビスケット
午前おやつ	12	13	14	15	16	17
昼食	牛乳・ウエハース ごはん とうふみそ汁 さかなのピカタ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳・ビスコ ごはん 筑前煮 とうふのふんわり揚げ トマトの和え物	牛乳・せんべい かえるパン ささみのスープ さかなのマヨネーズ焼き フルーツカクテル	牛乳・クラッカー ゆかりごはん わかめすまし汁 松風焼き だいごんのきんぴら	お茶・ビスケット カレーライス 大豆のころころサラダ バナナヨーグルト	牛乳・せんべい ごはん うす揚げみそ汁 肉野菜炒め 野菜ジュース
午後おやつ	牛乳・五平もち	牛乳・にんじんブリッツ	スキムミルク 鶏そぼろおにぎり・昆布	牛乳 コンフレクスナック	お茶・あじさいゼリー	牛乳・まんじゅう
午前のおやつ	19	20	21	22	23	24
昼食	お茶・ブルー 【食育の日】 ブルコギ丼 わかめスープ もやしのナムル	お茶・ビスコ 雑穀ごはん なすみそ汁 擬製豆腐 ひじきサラダ	お茶・ビスケット トマトツナスバゲティー コンソメスープ オリヴィエサラダ バナナ	牛乳・ウエハース ごはん 豚汁 さかなの煮つけ 青菜の納豆和え	お茶・ビスケット ごはん 中華スープ とりにくと芋の甘辛煮 きゅうりの和え物	牛乳・せんべい 豚丼 しめじみそ汁 大根とハムの和え物
午後おやつ	牛乳 チーズドック風ドーナツ	牛乳・ずんだ蒸しパン	スキムミルク ボンデケーキ	牛乳・フルーツポンチ	牛乳・きな粉バナナ	牛乳・スティックパン
午前おやつ	26	27	28	29	30	
昼食	お茶・せんべい ごはん えのみそ汁 さかなの和風あんかけ バナナ	牛乳・ビスケット ごはん とうふみそ汁 とりにくのしょうが焼き 青菜のツナ和え	お茶・せんべい ロールパン クリームシチュー さかなのムニエル きゅうりとコーンのサラダ	お茶・ブルー ごはん 豆乳スープ ポークチャップ ビーンズサラダ	お茶・ウエハース 【お誕生会】 ポテトサンド やさいスープ ハンバーグ グラッセ	
午後おやつ	牛乳・ピザ風ポテト	牛乳・きな粉トースト	お茶・菜飯おにぎり いりこ	牛乳・やきもち	スキムココア さつま芋ケーキ	

給食だより

☆毎月19日は食育の日です。
 今月は韓国の料理を提供します。
 韓国料理は薬食同源が根付いており、食べるものは全て薬になるという考え方で食を重要視している韓国の食卓にはごはん、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。また、皿をもち上げない、取り分ける箸を使わないなど、日本とは異なる食事のマナーがあります。「プルコギ」のプルは韓国語で火、コギは肉を意味します。日本では肉を焼く料理といえば、焼き肉が頭に浮かびますが、プルコギは焼き肉とすき焼きの間のような料理です。丼ぶりにしていただきます。「ナムル」は韓国語で和え物の事を言いゴマ油や塩で和えた、家庭料理です。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	565kcal	465kcal
たんぱく質	23.5g	18.7g
脂質	17.0g	13.8g

☆献立を変更する場合がございます。