

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
1	土	ごはん プレーンオムレツ 豚汁	お茶 クラッカー	米、じゃがいも、油	卵、木綿豆腐、豚肉、牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳 クッキー
2	日						
3	月	ごはん 真珠蒸し キャベツの中華風サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、もち米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、牛乳、卵、かにかまぼこ、無塩バター	クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 ビスケット
4	火	ごはん チキンのチーズピカタ 春雨サラダ スープ	牛乳 ビスケット	米、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、マカロニ、油	鶏むね肉、卵、牛乳、ハム、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、にんじん、ねぎ、パセリ粉	お茶 せんべい
5	水	ごはん 五目豆 焼き豚・ゆで野菜 すまし汁	お茶 (手作り) 梅ちりおにぎり	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、ごま	焼き豚、鶏もも肉、だいず、ちくわ、しらす干し、絹ごし豆腐	れんこん、にんじん、ごぼう、うめ干し、こんぶ、しそ、あおのり、ねぎ、わかめ	牛乳 クッキー
6	木	ごはん 魚の竜田揚げ ココロサラダ 果物	コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、チーズ	バナナ、トマト、きゅうり、レモン、コーン、しょうが	お茶 ウエハース
7	金	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) サターアングラー	米、さつまいも、小麦粉、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、油、ごま	さけ、厚揚げ、牛乳、牛肉、卵、麦みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ	牛乳 果物
8	土	ごはん 親子煮 小松菜のおかか和え	お茶 クッキー	じゃがいも、米、砂糖	卵、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ	牛乳 クラッカー
9	日						
10	月	ごはん 焼き肉 リャンバンサンス わかめスープ	牛乳 せんべい	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛肉、牛乳、卵、絹ごし豆腐、ハム	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ	お茶 ポーロ
11	火	ごはん 魚のレモン風味 トマトサラダ スープ	牛乳 (手作り) フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	白身魚、ヨーグルト、牛乳、ベーコン、チーズ	トマト、キャベツ、みかん缶、きゅうり、しめじ、コーン、レモン	お茶 ウエハース
12	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 バームクーヘン	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油	牛肉、牛乳、かにかまぼこ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	お茶 ビスケット
13	木	ロールパン スバゲティミートソース ツナサラダ	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	ロールパン、スバゲティ、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶、トマト、コーン、ピーマン、レモン	牛乳 クッキー
14	金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ポテトサラダ 果物	牛乳 いもけんぴ	じゃがいも、米、玄米フレーク、マヨネーズ、油、小麦粉	白身魚、牛乳、ハム、卵	りんご、きゅうり、にんじん、コーン	お茶 せんべい
15	土	ごはん ポークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	お茶 クラッカー	米、じゃがいも、油、砂糖	大豆、卵、豚肉、牛乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	牛乳 クッキー
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	月	ごはん 元気団子 小松菜と切干大根のごまあえ	牛乳 (手作り) サンドイッチ	米、油、パン粉、 片栗粉、ごま	鶏ひき肉、焼き 豆腐、鶏レバー、 かにかまぼこ、 卵、牛乳、かつお 節	とうもろこし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 切り干しだいこん、しょう が、あおのり、いちごジャム	お茶 ポーロ
18	火	ごはん チキンカレー ハムマリネ 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、 カレールウ、油、 砂糖	鶏むね肉、牛乳、 ハム	りんご、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、レモン	お茶 ウエハース
19	水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 スティックきゅうり	牛乳 バターブリッツ	米、マヨネーズ、 油、砂糖	卵、豚肉、牛乳、 さつま揚げ、油揚 げ、だいず	きゅうり、にんじん、 しめじ、ひじき、ねぎ	牛乳 果物
20	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ かきたまスープ	牛乳 (手作り) サモサ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、マ カロニ、マヨネー ズ、油	鶏もも肉、牛乳、 卵、豚ひき肉、ハ ム	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 しいたけ、マーマレ ード、万能ねぎ	お茶 せんべい
21	金	おにぎり 冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら	お茶 (手作り) しめじごはん	米、油、小麦 粉、砂糖、ゆであ どん	ちくわ、からあ げ、油あげ、いわ し、かつお節	かぼちゃ、にんじん、 しめじ、ねぎ、あお のり、きゅうり	お茶 クラッカー
22	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまあえ	お茶 せんべい	米、しらたき、砂 糖、ごま	卵、鶏ひき肉、牛 乳、凍り豆腐、さ つま揚げ、ちくわ	もやし、たまねぎ、こ まつな、にんじん	牛乳 ビスケット
23	日						
24	月	ごはん ミラネーサ もやしのごま酢あえ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	米、じゃがいも、 パン粉、油、小麦 粉、砂糖、ごま	豚肉、牛乳、か にかまぼこ、卵	もやし、チンゲンサ イ、にんじん、たま ねぎ、コーン、きゅ うり、パセリ	お茶 ウエハース
25	火	ごはん ハンバーグ かみかみ和え 果物	牛乳 味付けパン	米、パン粉、油、 ごま	豚ひき肉、牛ひ き肉、牛乳、卵、ハ ム、するめ、しら す干し	りんご、キャベツ、も やし、たまねぎ、に んじん、きゅうり	お茶 ポーロ
26	水	ごはん 魚の梅干煮 きゅうりの華風サラダ みそ汁	お茶 (手作り) お好み焼き	米、さつまいも、 小麦粉、しらた き、山芋、砂糖、 マヨネーズ、油、 ごま油	白身魚、卵、豚 肉、ハム、麦み そ、牛乳、油揚 げ、かつお節	もやし、キャベツ、 きゅうり、トマト、 たまねぎ、しめじ、 うめ干し、ねぎ、あ おのり	牛乳 クッキー
27	木	おにぎり 親子うどん 小松菜とツナのあえ物 チーズ	(手作り) ユッケとパ 々の シロかけ	ゆであどん、米、 コーンフレーク	牛乳、鶏もも肉、 卵、ツナ油漬缶、 チーズ、かまぼ こ、いわし、かつ お節	バナナ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しめじ、 ねぎ	お茶 ビスケット
28	金	ごはん 魚のトマトソース キャベツと切干大根のコールスロー	牛乳 クッキー	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖	白身魚、牛乳、ハ ム	キャベツ、たまねぎ、しめ じ、コーン、きゅうり、ピー マン、切り干しだいこん、ト マトピューレ	お茶 せんべい
29	土	ごはん そぼろ煮 小松菜のごまあえ	お茶 せんべい	じゃがいも、米、 しらたき、油、砂 糖、ごま	鶏ひき肉、牛乳、 ちくわ、かにかま ぼこ	たまねぎ、もやし、こ まつな、にんじん	牛乳 クラッカー
30	日						

 ≪6月は食育月間、毎月19日は食育の日です≫ 

心身ともに健康で楽しく生きる。その生きる力を「食」を通して身につけることが食育のねらいです。食べることは生きることの基本であり、健やかな子どもの発達にとっては欠かせません。厚生労働省は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待して、次の5つの子ども像を掲げています。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事作り、準備にかかわる子ども ⑤食べ物を話題にする子ども

「食育」は特別なことではありません。ご家庭でも旬の食材や好きな料理について話したり、一緒に食材を選んだり、また食事のお手伝いをしてもらったり・・・家族みんなで食事を楽しみましょう！