



日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作りの)	
① (火)	ごはん 魚のフライ(カレー味) キャベツの酢みそあえ フルーツ	パン粉、米 粉、油、砂 糖、米	牛乳、あじ、 豆乳、ちく わ、みそ	キャベツ、バナ ナ、ミニトマ ト、人参	酢、塩、 カレー粉	牛乳 牛乳 サブレ	
② (水)	五目うどん フルーツ	ホットケーキ 粉、砂糖、でん 粉、ごま、うど ん	鶏肉、卵、かまぼ こ、油揚げ、煮干 し、ちりめん、昆 布	玉ねぎ、オレン ジ、しめじ、人 参、小松菜、ねぎ	しょう ゆ、みり ん、塩	牛乳 ★青菜としゃこのケーキ	
③ (木)	ごはん チキンナゲット もやしゆかり和え オニオンスープ	マヨネーズ、 砂糖、小麦 粉、油、パン 粉、米	鶏ひき肉、 チーズ、ちり めん	玉ねぎ、ぶどう ジュース、もやし、 人参、きゅうり、 コーン、豆苗、椎茸	しょうゆ、コ ンソメ、塩、 アガー、ゆかり	牛乳 ★あじさいゼリー	
④ (金)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 ごぼうサラダ	マヨネー ズ、油、ご ま、米	牛乳、豚肉、 ハム	玉ねぎ、ミニトマ ト、ごぼう、きゅう り、ねぎ、人参、生 姜、にんにく	しょう ゆ、みり ん	牛乳 牛乳 かりんとう	
⑤ (土)	おにぎり(ごま) 牛乳	米、ごま	牛乳				
⑦ (月)	ごはん チンジャオロース 中華風サラダ	じゃがいも、春 雨、砂糖、ご ま、油、ごま 油、片栗粉、米	牛乳、牛肉、 ハム	玉ねぎ、人参、きゅ うり、みかん缶、 ピーマン、筍、コー ン	酢、しょう ゆ、鶏ガラ 汁、酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
⑧ (火)	ごはん 魚の煮付け 切り干し大根のサラダ フルーツ	じゃがいも、 ホットケーキ 粉、油、砂糖、 粉糖、米	赤魚、豆腐、 卵、牛乳、ハ ム、ひじき	野菜ジュース、バナ ナ、玉ねぎ、小松 菜、人参、切干大 根、生姜	しょう ゆ、酒、 酢	牛乳 野菜ジュース ★豆腐ドーナツ	
⑨ (水)	スパゲティーミートソース フルーツ	小麦粉、 油、スパゲ ティ	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき 肉、チーズ	玉ねぎ、オレンジ、人 参、ホールのトマト、アス バラガス、椎茸、エリン ギ、ピーマン	ケチャッ プ、酒、 塩	牛乳 牛乳 クッキー	
⑩ (木)	ごはん 鶏肉と大豆のつくね ひじきのナムル	じゃがいも、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油、片栗粉、 ごま、ごま油、米	鶏ひき肉、大豆、 豆腐、牛乳、ク リームチーズ、ひ じき、昆布	もやし、ごぼう、 ねぎ、人参、きゅ うり、生姜	しょうゆ、 酒、酢、み りん、塩	牛乳 ★チーズ蒸しケーキ	
⑪ (金)	ごはん おからコロッケ ブロッコリーサラダ ミニトマト	長芋、パン 粉、油、小麦 粉、砂糖、米	おから、豚ひき 肉、ちくわ、卵、 わかめ	ミニトマト、玉ね ぎ、ブロッコ リー、人参、ク リームコーン缶	ケチャッ プ、みりん、酒、 酢、塩、カ レー粉、こ しょう	牛乳 ヨーグルト	
⑫ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑭ (月)	ごはん 炒り豆腐 キャベツのおかか和え	マカロニ、 砂糖、油、 片栗粉、米	豆腐、鶏ひき肉、 卵、きな粉、かつ お節、ひじき	キャベツ、きゅ うり、ほうれん 草、人参、椎茸	しょう ゆ、塩	牛乳 ★マカロニあべかわ	
⑮ (火)	ごはん いわしの蒲焼 貝だくさんみそ汁	じゃがいも、 片栗粉、油、 ごま、砂糖、 米	いわし、豆 腐、油揚げ、 みそ、煮干し	バナナ、玉ねぎ、ミ ニトマト、人参、ね ぎ、椎茸、生姜	酒、みり ん、しょ うゆ	牛乳 フルーツ	
⑯ (水)	カレーピラフ 鶏の竜田揚げ はるさめ酢の物 ゼリー	ゼリー、片栗 粉、春雨、油、 砂糖、米	牛乳、鶏肉、鶏ひ き肉、ハム、ウイ ンナー	玉ねぎ、人参、きゅ うり、ミニトマト、コー ン、ピーマン、レーズ ン、にんにく、生姜	ケチャッ プ、酢、しょう ゆ、酒、塩、 カレー粉、こ しょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑰ (木)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ チンゲン菜のあえ物	ホットケーキ 粉、パン粉、バ ター、砂糖、 油、米	豚ひき肉、牛ひき肉、 豆腐、卵、豆乳、しらす 干し、かつお節、青 のり	青梗菜、玉ねぎ、も やし、バナナ、人 参、キャベツ、コー ン	ケチャッ プ、ソース、しょ うゆ、塩、こ しょう	牛乳 ★バナナ豆乳マフィン	

\* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

\* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

\* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。





日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
18 (金)	ごはん 肉じゃが ひじきときゅうりのサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、牛肉、ベーコン、ひじき	玉ねぎ、きゅうり、人参、しらたき、コーン、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 おかき	
19 (土)	ホットドッグ 牛乳	ロールパン、バター	牛乳、ウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう		
21 (月)	ごはん カレーライス カリコリきゅうり	じゃがいも、油、砂糖、ごま油、米	牛肉	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレーウ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	
22 (火)	ごはん 鮭の味噌バター焼き パスタサラダ	ロールパン、ホットケーキ粉、スパゲティ、マヨネーズ、バター、グラニュー糖、砂糖、米	鮭、ハム、牛乳、卵、みそ	キャベツ、人参、きゅうり、しめじ、コーン	ケチャップ、みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★メロンパン	
23 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	片栗粉、ごま油、中華めん	牛乳、豚肉、なると、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、青梗菜、オレンジ、もやし、人参、椎茸、ねぎ	しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 ドーナツ	
24 (木)	ごはん 豚肉のごま揚げ 梅ドレッシングサラダ フルーツ	食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、バター、ごま、砂糖、米	乳飲料、豚肉、かまぼこ、ちりめん、青のり	キャベツ、バナナ、きゅうり、人参、梅干し、生姜、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 乳飲料 ★じゃこトースト	
25 (金)	ごはん 筑前煮 小松菜とえのき茸の和え物 フルーツ	じゃがいも、砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、かつお節	人参、小松菜、オレンジ、こんにゃく、れんこん、ごぼう、えのきたけ、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 牛乳 ポップコーン	
26 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
28 (月)	ごはん 豚汁 ほうれん草とえのきたけのお浸し	じゃがいも、小麦粉、砂糖、米	昆布、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節	ほうれん草、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、甘納豆	牛乳 ★みなつき	
29 (火)	ごはん さばのみそ煮 小松菜ともやしのごまあえ フルーツ	ごま、砂糖、米	さば、みそ	小松菜、オレンジ、もやし、ごぼう、人参、コーン、生姜	酒、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい	
30 (水)	焼きそば 野菜スープ	油、焼きそばめん	牛乳、豚肉、青のり	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、えのきたけ、コーン	ソース、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 菓子	

※ 園により献立が一部かわることがあります。

**給食目標**  
楽しく食べて♪  
からだの中から元気になろう!

**食育の日(6月19日)**

6月は食育月間です。  
食育とは、子どもたちが、自分で自分の健康を守り、豊かですこやかな食生活を送る能力を育てようというものです。  
幼いころにつくられた食習慣は、将来にわたり大きく影響します。  
良い食習慣は一生の宝です!

**~歯と口の健康習慣メニュー~**

**【ごぼうサラダ】**  
材料  
ごぼう.....20g  
きゅうり.....15g  
人参.....10g  
ハム.....8g  
マヨネーズ.....7g  
ごま.....0.5g  
しょうゆ.....0.5g

作り方  
①ごぼう・人参は3~4cmの千切りにしてゆでる。  
②きゅうりとハムは千切りにし、さっとゆでる。  
③ボウルにマヨネーズ、ごま、しょうゆを入れて混ぜ、ごぼう、人参、きゅうり、ハムを加えて混ぜる。

☆歯ごたえを楽しみましょう☆  
乳幼児期にしっかりかんで食べる習慣をつけましょう。