



献立表



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)	
1 (水)	五目うどん フルーツ	ホットケーキ粉、砂糖、米粉、油、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、椎茸、人参、小松菜、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★青菜とじゃこのケーキ	
2 (木)	ごはん チキンナゲット もやしのゆかり和え	砂糖、小麦粉、パン粉、油、米	鶏ひき肉、鶏肉、ちりめん	ぶどうジュース、もやし、玉ねぎ、ミニトマト、人参、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、アガー、ゆかり	牛乳 ★あじさいゼリー	
3 (金)	ごはん ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ フルーツ	じゃがいも、油、砂糖、米	豚肉、大豆、ツナ缶	小松菜、バナナ、玉ねぎ、人参、ホールトマト、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 ポップコーン	
4 (土)	おにぎり(ごま) 牛乳	米、ごま	牛乳				
6 (月)	ごはん チンジャオロース 中華風サラダ フルーツ	じゃがいも、春雨、砂糖、ごま、油、ごま油、片栗粉、米	牛肉、ハム	野菜ジュース、オレンジ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ピーマン、筍、コーン缶	酢、しょうゆ、鶏ガラ粉末、酒、塩	牛乳 野菜ジュース クラッカー	
7 (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	牛乳、赤魚、豆腐、卵、ハム、ひじき	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 牛乳 ★豆腐ドーナツ	
8 (水)	スパゲティミートソース オニオンスープ ミニゼリー	ホットケーキ粉、ゼリー、油、小麦粉、砂糖、スパゲティ	豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、クリームチーズ、粉チーズ	玉ねぎ、人参、トマト缶、アスパラガス、椎茸、エリンギ、ピーマン、豆苗	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 ★チーズ蒸しケーキ	
9 (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、片栗粉、砂糖、ごま、油、ごま油、米	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆腐、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 牛乳 クッキー	
10 (金)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 ごぼうサラダ フルーツ	マヨネーズ、油、ごま、米	牛乳、豚肉、ハム	玉ねぎ、オレンジ、ごぼう、ミニトマト、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	
11 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
13 (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、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、椎茸	みりん、しょうゆ、塩	牛乳 ★マカロニあべかわ	
14 (火)	ごはん 鮭の味噌バター焼き パスタサラダ 野菜スープ	スパゲティ、マヨネーズ、バター、砂糖、米	鮭、ハム、みそ	バナナ、キャベツ、人参、青梗菜、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★フルーツ	
15 (水)	カレーピラフ 鶏の竜田揚げ 春雨酢の物 ゼリー	ミニゼリー、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、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	
16 (木)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ 青梗菜のあえ物	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、豆乳、卵、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	
17 (金)	ごはん おからコロケ 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	

*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、御了承ください。





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 (土)	牛乳 ホットドッグ	ロールパン、バター	牛乳、ウイナー	キャベツ、人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう		
20 (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、コーン缶、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	
21 (火)	ごはん いわしの蒲焼 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも、天かす、片栗粉、油、ごま、砂糖	いわし、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し、のり、青のり、かつお節、昆布	玉ねぎ、ミニトマト、人参、ねぎ、椎茸、生姜	酒、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 ★たぬきおにぎり	
22 (水)	照り焼きチキンバーガー きゅうりのピクルス コーンクリームスープ	マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、ホットドッグパン	牛乳、鶏肉、豆乳	クリームコーン缶、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、キャベツ、パプリカ、パセリ粉	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 あられ	
23 (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、オレンジ、きゅうり、人参、梅干し、生姜	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 乳飲料 ★じゃこトースト	
24 (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、コーン缶、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	
25 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
27 (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	豆腐、豚肉、昆布、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、人参、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	
28 (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	牛乳、さば、みそ	小松菜、玉ねぎ、オレンジ、もやし、人参、コーン缶、生姜	酒、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 せんべい	
29 (水)	サラダうどん フルーツ	ロールパン、ホットケーキ粉、ごま、グラニュー糖、うどん	卵、ツナ缶、煮干し、牛乳	バナナ、トマト、きゅうり、人参、コーン缶、ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 ★メロンパン	
30 (木)	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 新ごぼうのきんぴら わかめスープ	油、パン粉、ごま油、砂糖、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、高野豆腐、わかめ	玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ、生姜	しょうゆ、みりん、塩、中華だし	牛乳 牛乳 せんべい	

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!

何が何でも朝ごはん!! ~作りませんか~

★★★じゃこトースト★★★幼児1人分

- <材料>
食パン.....40g
ちりめんじゃこ..5g
バター.....小さじ1
青のり.....少々
マヨネーズ.....小さじ1



- <作り方>
1 バターは室温で軟らかくし、ボウルに入れ、青のり、ちりめんじゃこ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
2 食パンに1をぬり、トースターで薄く焦げ目がつくまで焼く。

