



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)	
② (月)	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ フルーツ	じゃが芋、春雨、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油、米	乳飲料、牛肉、ハム	玉ねぎ、人参、オレンジ、きゅうり、筍、ピーマン、コーン	酢、しょうゆ、鶏ガラだし、酒、塩	牛乳 飲むヨーグルト クラッカー	
③ (火)	ごはん 魚の煮付け 切り干し大根のサラダ フルーツ	ホットケーキ粉、じゃが芋、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	
④ (水)	スパゲティーミートソース オニオンスープ ゼリー	ミニゼリー、油、小麦粉、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、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、パセリ粉	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
⑤ (木)	ごはん 鶏肉と大豆のつくね ひじきのナムル みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	じゃが芋、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、米	かつお節、鶏ひき肉、大豆水煮、豆腐、牛乳、クリームチーズ、みそ、油揚げ、ひじき、だし昆布	玉ねぎ、もやし、人参、ごぼう、ねぎ、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	
⑥ (金)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 ごぼうサラダ 春雨スープ	マヨネーズ、春雨、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、人参、ねぎ、椎茸、にら、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だし、塩	牛乳 牛乳 かりんとう	
⑦ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑨ (月)	ごはん ハヤシライス キャベツのおかか和え フルーツ	じゃが芋、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油、米	牛肉、卵、豆乳、かつお節	玉ねぎ、人参、キャベツ、オレンジ、小松菜、バナナ、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、みりん、しょうゆ	牛乳 ★マフィン	
⑩ (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、砂糖、バター、米	牛乳、鮭、ハム、みそ	バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、青梗菜、えのきたけ、しめじ、コーン	ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★フルーツ	
⑪ (水)	カレーピラフ 鶏の竜田揚げ はるさめ酢の物 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、ツナ缶、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	
⑫ (木)	ごはん 照り焼きチキン チンゲン菜のあえ物 わかめスープ	砂糖、米	牛乳、鶏肉、豆腐、しらす干し、わかめ	青梗菜、もやし、人参、えのきたけ、コーン、にんにく、生姜	ケチャップ、しょうゆ、酒、中華だし、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 米菓子	
⑬ (金)	ごはん オニオンスープ コロッケ ブロッコリーサラダ ミニトマト	じゃが芋、油、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖、米	ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉	玉ねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、人参、豆苗、椎茸	ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ヨーグルト	
⑭ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑯ (月)	ごはん カレーライス カリコリきゅうり	じゃが芋、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	カレールウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	
⑰ (火)	ごはん いわしの蒲焼 具だくさんみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、油、ごま、砂糖、米	いわし、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し、わかめ	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 ★わかめおにぎり	
⑱ (水)	ハンバーガー(ドッグ) きゅうりのピクルス 野菜スープ	パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン	ケチャップ、酢、中華だし、塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 牛乳 あられ	

*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。

*食育の視点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として、毎月の献立を作成しています。

*昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





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)	
19 (木)	ごはん 豚肉のごま揚げ 梅ドレッシングサラダ みそ汁	食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、バター、砂糖、米	かつお節、昆布、豚肉、かまぼこ、みそ、しらす干し、油揚げ、青のり	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、生姜、梅干し	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 ★じゃこトースト	
20 (金)	ごはん 肉じゃが ひじきときゅうりのサラダ フルーツ	じゃが芋、油、砂糖、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、ひじき	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、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	
21 (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		
23 (月)	ごはん 豚汁 ほうれん草とえのきたけのお浸し	じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、米	豆腐、豚肉、卵、油揚げ、牛乳、ベーコン、みそ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、こんにゃく、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、コーン、かぼちゃ	しょうゆ、みりん	牛乳 ★野菜マフィン	
24 (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、鯖、みそ	玉ねぎ、小松菜、オレンジ、もやし、人参、コーン、生姜	酒、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 せんべい	
25 (水)	ごはん キッズビビンバ スープ(キャベツ・人参) フルーツ	ロールパン、ホットケーキ粉、ごま、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、米	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、卵	バナナ、人参、もやし、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、生姜、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、鶏ガラだし、塩	牛乳 ★メロンパン	
26 (木)	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 新ごぼうのきんぴら 麩のすまし汁	片栗粉、パン粉、油、麩、砂糖、ごま油、米	牛乳、かつお節、昆布、豆腐、豚ひき肉、高野豆腐	玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、人参、えのきたけ、生姜	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
27 (金)	ごはん なすのミートグラタン キャベツのサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋、マカロニ、油、パン粉、砂糖、小麦粉、米	かつお節、昆布、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、チーズ、みそ	玉ねぎ、なす、キャベツ、トマト缶、人参、きゅうり、パセリ粉	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、コンソメ	牛乳 菓子	
28 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
30 (月)	ごはん シュウマイ わかめスープ(コーン) ほうれん草としめじのお浸し	小麦粉、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、米	牛乳、豚ひき肉、えび、きな粉、かつお節、昆布、わかめ	ほうれん草、人参、コーン、しめじ、ねぎ、生姜	しょうゆ、中華だし、みりん、塩、こしょう、甘納豆	牛乳 牛乳 ★みなづき	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

★★★★6月のおやつ みなづき★★★★

- <材料>
薄力粉・・・15g
砂糖・・・13g
水・・・・・・33g
甘納豆・・・5g
きなこ・・・3g
砂糖・・・1.5g
塩・・・・・・少々



- <作り方>
①薄力粉と砂糖を混ぜ分量の水を少しづつ加え、耳たぶのかたさくらいになったらよく混ぜ合わせる。残りの水を加える。
②容器に①を流す→5分くらいして、下側が固まってきたら、①の残りを上に流し甘納豆を全体にふる。→強火で7～10分蒸す。きなこ、砂糖、塩を合わせふりかける。季節のおやつをよくかんでいただきます!!

