

# 令和5年6月献立表

| 日にち   | 6月の旬食材   |  |   | 1   | 2   | 3   |
|-------|--|--|---|---|---|---|
| 曜日    |  |  |   | 木   | 金   | 土   |
| 給食    | <p><b>野菜：キャベツ、いんげん、枝豆、アスパラガス、モロヘイヤ、きゅうり</b></p> <p><b>果物：メロン、スイカ、さくらんぼ</b></p> <p><b>魚介類：カレイ、いわし</b></p> |  |   | <p>今月のチャレンジ食材は「ピーマン」です！</p>  |   |   |
| おやつ   |  |  |   | 胚芽米<br>からまつ炒り鶏<br>わかめの酢の物<br>たまねぎの味噌汁<br>カルピス寒天   | ピーマン入りカレーライス<br>アスパラとベーコンのサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト | 味噌ラーメン<br>ちくわサラダ<br>オレンジ寒天  |
| エネルギー |  |  |   | 乳児 486<br>幼児 524  | 乳児 441<br>幼児 503                                  | 乳児 440<br>幼児 502  |
| 延長食   |  |  |   | ヨーグルト   | おせんべい   | クッキー  |
| 日にち   | 5  | 6  | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 曜日    | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
| 給食    | ナポリタン<br>カラフルピーマンピクルス<br>モロヘイヤのスープ<br>グレープ寒天   | 枝豆と鮭のおにぎり<br>ちくわの磯部揚げ<br>厚焼き玉子 ブロッコリー<br>乳児：豆腐の味噌汁 ヨーグルト<br>幼児：ヨーグルト | 鶏そぼろごはん(防災食)<br>カレイの甘酢あん<br>かむカムサラダ<br>えのきの味噌汁<br>フルーツポンチ | ゆかりおにぎり<br>鶏の唐揚げ<br>いんげんとコーンのソテー<br>乳児：りんご<br>幼児：長ねぎの味噌汁 りんご  | マーボーライス<br>たたききゅうり<br>春雨スープ<br>メロン                | あんかけ焼きそば<br>大根とツナのサラダ<br>かき玉汁<br>カルピス寒天   |
| おやつ   | 玉子雑炊<br>麦茶   | ポテトとペンネのグラタン<br>麦茶   | パンの缶詰(防災食)<br>麦茶  | ピザトースト<br>麦茶  | 水ようかん<br>麦茶                                       | お好み焼き<br>麦茶   |
| エネルギー | 乳児 451<br>幼児 528   | 乳児 520<br>幼児 556   | 乳児 483<br>幼児 531  | 乳児 421<br>幼児 541  | 乳児 468<br>幼児 524                                  | 乳児 449<br>幼児 521  |
| 延長食   | ヨーグルト  | ジャムクラッカーサンド  | クッキー  | 汁そば   | 菜飯おにぎり  | おせんべい   |
| 日にち   | 12   | 13   | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 曜日    | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
| 給食    | 胚芽米<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ひじきの煮物<br>切り干し大根と車麩の味噌汁<br>アップル寒天   | ロールパン<br>ポークビーンズ<br>フレンチサラダ<br>ほうれん草のスープ<br>フルーツポンチ                  | タコライス<br>青菜と豆腐のちゃんぷる<br>もやしのスープ<br>メロン                    | 枝豆ごはん<br>はんぺんフライ<br>千切りキャベツ トマト<br>呉汁<br>さくらんぼ寒天  | 三色丼<br>なすとピーマンのツナ味噌炒め<br>わかめのすまし汁<br>ヨーグルト        | 冷やしきつねうどん<br>野菜の煮物<br>グレープ寒天  |
| おやつ   | うずまきパイ<br>麦茶   | 汁そば<br>麦茶  | 豆乳抹茶プリン<br>麦茶   | かみかみロールサンド<br>麦茶  | フライドポテト<br>麦茶                                     | コーンフレーク<br>麦茶   |
| エネルギー | 乳児 481<br>幼児 569   | 乳児 459<br>幼児 514   | 乳児 480<br>幼児 517  | 乳児 437<br>幼児 524  | 乳児 472<br>幼児 518                                  | 乳児 450<br>幼児 514  |
| 延長食   | きなこマカロニ  | わかめおにぎり  | チーズクラッカーサンド   | ヨーグルト   | おせんべい   | クッキー  |
| 日にち   | 19   | 20   | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 曜日    | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
| 給食    | パニーニ<br>鶏肉のピカタ<br>ミネストローネ<br>パンナコッタ  | 胚芽米<br>ピーマン入りブルコギ<br>春雨サラダ<br>中華風玉子スープ<br>りんご                        | 長崎ちゃんぽん<br>春巻き<br>サラダ菜<br>ヨーグルト                           | 炊き込みごはん<br>キャベツのロールとんかつ<br>ブロッコリー トマト<br>いんげんとじゃがいもの味噌汁<br>スイカ  | ツナ丼<br>糸昆布とにんじんのきんぴら<br>モロヘイヤと豆腐の味噌汁<br>ミルク寒天     | 和風スパゲティ<br>チーズサラダ<br>コンソメスープ<br>オレンジ寒天  |
| おやつ   | クレーマカタラーナ(プリン)<br>麦茶   | チヂミ<br>麦茶  | クリームあんみつ<br>麦茶  | ずんだあん五平餅<br>麦茶  | ハムチーズサンド<br>麦茶                                    | フランクフルト<br>麦茶   |
| エネルギー | 乳児 511<br>幼児 588   | 乳児 512<br>幼児 576   | 乳児 474<br>幼児 528  | 乳児 465<br>幼児 536  | 乳児 521<br>幼児 585                                  | 乳児 404<br>幼児 501  |
| 延長食   | チーズクラッカーサンド  | ヨーグルト  | おせんべい   | ジャムサンド  | 汁そば   | おせんべい   |
| 日にち   | 26   | 27   | 28  | 29  | 30  |   |
| 曜日    | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   |   |
| 給食    | 胚芽米<br>豚肉とピーマンの味噌炒め<br>三色ごま和え<br>若竹汁<br>カルピス寒天   | 彩りえびクリームライス<br>にんじんドレッシングサラダ<br>ABCスープ<br>6月のバースディケーキ                | 胚芽米 納豆<br>肉じゃが<br>小松菜のちりめん浸し<br>厚揚げの味噌汁<br>ヨーグルト          | スパゲティミートソース<br>ピーマンとパプリカの塩昆布和え<br>ほうれん草の豆乳スープ<br>さくらんぼ入りフルーツポンチ   | かじきのかば焼き丼<br>キャベツと玉子のごまだれサラダ<br>なめこの味噌汁<br>スイカ    |  |
| おやつ   | ソーセージフリッター<br>麦茶   | 冷やしそうめん<br>麦茶  | フレンチトースト<br>麦茶  | お楽しみおにぎり<br>麦茶  | 杏仁豆腐<br>麦茶  |   |
| エネルギー | 乳児 490<br>幼児 542   | 乳児 471<br>幼児 543   | 乳児 517<br>幼児 578  | 乳児 491<br>幼児 555  | 乳児 455<br>幼児 522                                  |   |
| 延長食   | おせんべい  | ヨーグルト  | 汁そば   | クッキー  | 菜飯おにぎり  |   |