



日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 火	昼食	ひじきごはん ツナとじゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物 パイン缶	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら さとう	とりひきにく ツナかん かにかまぼこ	コーンかん、いんげん、ひじき たまねぎ、にんじん きゅうり、わかめ パインかん	しょうゆ、みりん、さけ、かつお・こんぶだし かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン		ぎゅうにゅう			
02 水	昼食	御飯 のっぺい汁 鶏肉のレモン風味 ほうれん草のおかか和え	こめ さといも、かたくりこ かたくりこ、あぶら、さとう	あぶらあげ とりにく かつおぶし	だいこん、ねぎ、ごぼう レモンかじゅう ほうれんそう、にんじん	かつおだし、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ		ぎゅうにゅう ヨーグルト、ぎゅうにゅう、むえんバター		ベーキングパウダー	
03 木	昼食	ロールパン コンソメスープ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのソテー	ロールパン じゃがいも かたくりこ、さとう あぶら		キャベツ、にんじん たまねぎ ブロッコリー、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、みりん、しお しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ		ぎゅうにゅう きなこ		しお	
04 金	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さけの塩焼き ポテトサラダ	こめ じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	みそ、あぶらあげ さけ ハム	こまつな、えのきたけ きゅうり、にんじん	かつお・こんぶだし しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 キャラットクッキー		ぎゅうにゅう むえんバター	にんじん	ベーキングパウダー	
05 土	昼食	けんちんうどん バナナ	うどん、さといも	とりにく	だいこん、にんじん、ねぎ バナナ	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
07 月	昼食	野菜そばろ丼 みそ汁(なす・ねぎ) トマトの和風サラダ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら さとう、あぶら	とりひきにく みそ、あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん なす、えのきたけ、ねぎ トマト、きゅうり、わかめ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだし りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チュロス		ぎゅうにゅう こめこ、あぶら、グラニュー糖	バナナ	ベーキングパウダー	
08 火	昼食	御飯 麩のすまし汁 さばのつけ焼き ブロッコリーのごまあえ	こめ ふ さとう すりごま		えのきたけ、ねぎ ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだし、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ふわふわお好み焼き		ぎゅうにゅう ふたひきにく、とうふ、かつおぶし	キャベツ、ねぎ	おこのみやきソース、ベーキングパウダー、しお	
09 水	昼食	豆乳クリームスパゲティ キャベツとささみの中華あえ オレンジ	スパゲティ、こめこ、あぶら さとう、ごまあぶら	とうにゅう、ベーコン ささみ	ほうれんそう、しめじ、たまねぎ キャベツ、きゅうり オレンジ	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チャーハン		ぎゅうにゅう ふたひきにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	しょうゆ、さけ、しお	
10 木	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) かぼちゃコロッケ もやしとツナのごま酢あえ	こめ パンこ、こむぎこ、あぶら ごま、さとう	とうふ、みそ ふたひきにく ツナかん	なめこ、わかめ かぼちゃ、たまねぎ もやし、にんじん、さやえんどう	かつお・こんぶだし ソース、しお りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐(豆乳)		ぎゅうにゅう とうにゅう	みかんおのしる、みかんおの、パインかん、こなかなてん	バニラエッセンス	
11 金	昼食	えだまめ御飯 はるさめスープ(チンゲンサイ) 厚揚げの炒め物 パイン缶	こめ、おしむぎ はるさめ、あぶら、ごま かたくりこ、ごまあぶら	しらすばし なまあげ、ふたひきにく	えだまめ チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら パインかん	ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク		ぎゅうにゅう コーンフレーク			
12 土	昼食	豚肉の甘みそ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ふたひきにく、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ(あか)	みりん、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
14 月	昼食 五目御飯 高野豆腐のふわふわ煮 青菜のしらすあえ オレンジ	こめ、いとこんにやく さとう	とりにく たまご、こおりどうふ しらすばし	ごぼう、しめじ、いんげん たまねぎ、みつば ほうれんそう、にんじん オレンジ	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ、みりん、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
15 火	昼食 ロールパン ポークビーンズ アスパラサラダ バナナ	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく アスパラガス、コーンかん バナナ	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリ しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 五平もち	こめ、もちこめ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう みそ		みりん	
16 水	昼食 御飯 みそ汁(かぼちゃ・切干) あじのパン粉焼き ひじきの煮物	こめ あぶら、パンこ ごまあぶら、さとう	みそ あじ、こなチーズ あぶらあげ	かぼちゃ、きりぼしだいこん にんじん、ひじき、さやえんどう	かつお・こんぶだしじる さけ、しお、パセリ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 いちごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム		
17 木	昼食 中華丼 豆腐とわかめのスープ 金時豆の煮物	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう さとう	ぶたにく とうふ いんげんまめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう ちゅうかだし、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう			
18 金	昼食 御飯 ビーフスープ 白身魚のカレーフリッター ブロッコリーのドレッシング和え	こめ ビーフン かたくりこ、こむぎこ、あぶら、あぶら あぶら、さとう	ぶたにく たら	にんじん、ねぎ、しいたけ ブロッコリー、コーンかん	ちゅうかだし、しお ベーキングパウダー、カレーこ、しお、こしょう りんごす、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 にんじんとりんごのケーキ	ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター	にんじん、りんご		
19 土	昼食 冷やしうどん オレンジ	うどん、さとう、ごま	ささみ、かつおぶし	にんじん、トマト、きゅうり、わかめ オレンジ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
21 月	昼食 ジャージャー麺 切干大根とツナの和え物 バナナ	ちゅうかめん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら さとう	ぶたひきにく、みそ ツナかん	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが きゅうり、きりぼしだいこん バナナ	しょうゆ、さけ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ 牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
22 火	昼食 焼肉丼 かき玉スープ スティックチーズ	こめ、おしむぎ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ、たまご チーズ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、わかめ	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 メロン おかし		ぎゅうにゅう	メロン		
23 水	昼食 御飯 根菜の具だくさん汁 さけの西京焼き かぼちゃの煮付(スチコン)	こめ さとう さとう	あぶらあげ みそ、さけ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、さけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 コーンクリームトースト	たまごなしマヨネーズ、しょくパン	ぎゅうにゅう こなチーズ	クリームコーン	パセリ	
24 木	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・青菜) 鶏肉の唐揚げ(塩昆布) キャベツのゆかりあえ	こめ あぶら、かたくりこ	とうふ、みそ、あぶらあげ とりにく	チンゲンサイ しおこんぶ キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる さけ しょうゆ、しそふりかけ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 さつまいももち	さつまいも、かたくりこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう		しょうゆ	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
25 金	昼食 ドライカレー ごぼうときゅうりのサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく ささみ のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが ごぼう、きゅうり、コーンかん	カレールウ、ケチャップ、ようふうだしのもと しょうゆ	牛乳
	午後おやつ ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ				
26 土	昼食 てりやき野菜丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
28 月	昼食 御飯 まろやかみそ汁 豚肉となすの炒めもの 粉ふき芋(あおのり)	こめ さとう、あぶら じゃがいも	とうにゅう、みそ、あぶらあげ ぶたにく	こまつな、しめじ なす、にんじん、ピーマン あおのり	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しお	牛乳
	午後おやつ 牛乳 フルーツミックス		ぎゅうにゅう	バナナ、パインかん、みかんかん		
29 火	昼食 御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) かじきの照り焼き 青菜のマヨ和え	こめ さつまいも さとう、かたくりこ、あぶら たまごなしマヨネーズ、あぶら	みそ かじき ハム	えのきたけ、わかめ ほうれんそう、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん、さけ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 大学かぼちゃ	さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうゆ	
30 水	昼食 ロールパン クリームシチュー 豆腐サラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら さとう、ごまあぶら	とうにゅう、とりにく とうふ、ツナかん	たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり パインかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ 牛乳 菜飯おにぎり	こめ	ぎゅうにゅう		ふりかけ	

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、さく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

6/22(火)にメロンを提供する予定です。
今年度初めての提供になりますので、お子さんがまだ食べたこと
がない場合は事前にご家庭でお試しいただきますようお願い致します。

◆メロンの品種

- ・アールスメロン …香りが高くみずみずしい果肉で、上品な甘さが特徴です。
 - ・タカミメロン …価格が比較的手頃で、買い求めやすい品種です。
 - ・イエローキング …黄色い皮が特徴で、果汁が多くさっぱりとした甘さがあります。
- 他にもたくさんの品種が売られています。

◆メロンの保存法

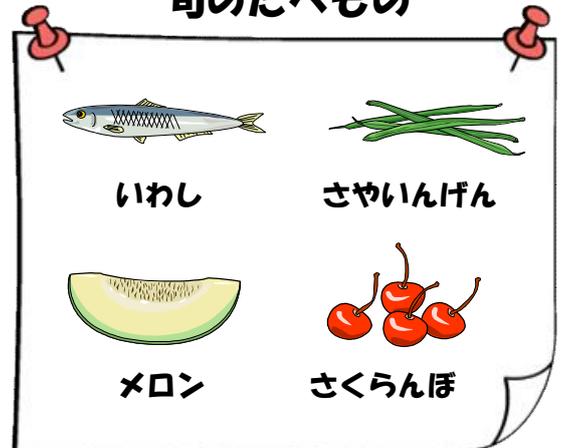
熟すまでは常温で、食べる直前に冷やすと良いです。香りが高くなり、お尻の部分がかやわらかくなってきたら食べ頃です。

今は輸入や温室栽培などで年中手に入る野菜・果物も多いですが、1年の中で一番おいしくなる時期＝”旬”の食材を給食でも積極的に取り入れていきたいと思っております。

栄養士 山本



旬のたべもの



●使用イラスト:株式会社アトム「わんぱくランチWeb」