

日	曜	昼食	おやつ		赤色	黄色	緑色	夕食
			午前未満児のみ	午後	血や肉を作る	体温となる食品	体の調子を整える食品	
1	金	ロールパン 鶏肉のサッパリ煮 サラスパ コンソメスープ	スキムミルク	ピラフ 麦茶	鶏肉 ハム ツナ缶	パン ジャが芋 ごはん パスタ	人参 玉ねぎ アスパラ しめじ きゅうり にんにく 生薑 コーン缶	☆梅チャーハン 春雨サラダ わかめスープ
2	土	ハヤシライス 野菜スープ 野菜サラダ 果物	フチお菓子	パン 牛乳	豚肉 牛乳	パン ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 果物	
4	月	おざら カラフルソテー トマト	チーズ	☆メロンパン風トースト スキムミルク	ウインナー スキムミルク 油揚げ	ほうとう麺 小麦粉 パン	しいたけ 人参 玉ねぎ ヤングコーン トマト アスパラ	ネバネバ丼 冷奴 味噌汁
5	火	カタツムリパン 特製シュウマイ パリパリサラダ お吸い物 アジサイゼリー	スキムミルク	ケーキ 牛乳	ウインナー ハム 牛乳 豚ひき肉	しゅうまい皮 パン	レタス きゅうり 長ネギ トマト わかめ 玉ねぎ	豚丼 ハムときゅうりサラダ 味噌汁
6	水	マメマメカレーライス かぼちゃサラダ フルーツポンチ	お魚ソーセージ	ビスケット メロン 牛乳	水煮大豆 豚ひき肉 牛乳	ビスケット ごはん じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ パイン缶 みかん缶 メロン	ゆかりごはん 味噌汁 秋刀魚の蒲焼 ワカメの酢の物
7	木	ごはん 鮭のオーロラ蒸し ほうれん草の白和え 白菜のみそ汁	いわしっこ	☆じゃが芋パンケーキ パイ スキムミルク	鮭 豆腐 スキムミルク	ごはん 小麦粉 じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ 人参 パイナップル 白菜 大根 すりごま 干しいたけ	冷麦 からあげ スティック野菜
8	金	クロックパン キャベツサラダ ベーコンスープ バナナ	スキムミルク	おにぎり ほうじ茶	豚ひき肉 ベーコン	ごはん パン	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ バナナ 梅	炊き込みご飯 ☆いんげんの卵とし お吸い物
9	土	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	フチお菓子	パン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	パン ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり	
11	月	☆ジャージャー麺 ワカメとコーンサラダ 中華スープ	チーズ	☆ニラせんべい 夏ミカン スキムミルク	豚ひき肉 卵 なると スキムミルク	中華麺 小麦粉	ニラ 長ネギ わかめ コーン缶 筍 しいたけ 夏みかん	ごはん 味噌汁 肉じゃが 青菜の胡麻和え
12	火	ごはん チキンボン 野菜サラダ きのこ味噌汁	スキムミルク	☆じゃが芋ニョッキ りんご 麦茶	鶏肉	じゃが芋 小麦粉	キャベツ きゅうり トマト しめじ しいたけ えのき りんご 玉ねぎ	ごはん お吸い物 ☆鯖のごまだれ焼 コーンサラダ
13	水	そぼろ丼 高野豆腐煮 ☆もやしと筍のスープ	お魚ソーセージ	せんべい バナナ 牛乳	豚ひき肉 卵 高野豆腐 牛乳	ごはん せんべい	人参 サヤエンドウ 筍 もやし 玉ねぎ コーン グリーンピース バナナ	ツナカレーライス きゅうりサラダ 福神漬
14	木	ごはん カレイの中華あんかけ ☆梅きゅうり チンゲン菜スープ	いわしっこ	メロンゼリー リッツ スキムミルク	カレイ スキムミルク	ごはん リッツ	人参 サヤエンドウ 梅 きゅうり 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜	冷やし中華 なすの煮びたし 果物
15	金	ロールパン 鶏肉のサッパリ煮 サラスパ コンソメスープ	スキムミルク	ピラフ 麦茶	鶏肉 ハム	パン ジャが芋 ごはん パスタ	人参 玉ねぎ アスパラ しめじ きゅうり にんにく 生薑 コーン缶	☆梅チャーハン 春雨サラダ わかめスープ
16	土	ハヤシライス 野菜スープ 野菜サラダ 果物	フチお菓子	パン 牛乳	豚肉 牛乳	パン ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 果物	
18	月	おざら カラフルソテー トマト	チーズ	☆メロンパン風トースト スキムミルク	ウインナー スキムミルク 油揚げ	ほうとう麺 小麦粉 パン	しいたけ 人参 玉ねぎ ヤングコーン トマト アスパラ	ネバネバ丼 冷奴 味噌汁
19	火	食パン 白身魚のフライ 三色サラダ トマトスープ	スキムミルク	味噌じゃがマヨ りんご 牛乳	白身魚 牛乳	パン じゃが芋	レタス きゅうり 人参 トマト缶 玉ねぎ コーン缶 りんご	豚丼 ハムときゅうりサラダ 味噌汁
20	水	マメマメカレーライス かぼちゃサラダ フルーツポンチ	お魚ソーセージ	ビスケット メロン 牛乳	水煮大豆 豚ひき肉 牛乳	ビスケット ごはん じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ パイン缶 みかん缶 メロン	ゆかりごはん 味噌汁 秋刀魚の蒲焼 ワカメの酢の物
21	木	ごはん 鮭のオーロラ蒸し ほうれん草の白和え 白菜のみそ汁	いわしっこ	☆じゃが芋パンケーキ パイ スキムミルク	鮭 豆腐 スキムミルク	ごはん 小麦粉 じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ 人参 パイナップル 白菜 大根 すりごま 干しいたけ	冷麦 からあげ スティック野菜
22	金	クロックパン キャベツサラダ ベーコンスープ バナナ	スキムミルク	おにぎり ほうじ茶	豚ひき肉 ベーコン	ごはん パン	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ バナナ 梅	炊き込みご飯 ☆いんげんの卵とし お吸い物
23	土	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	フチお菓子	パン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	パン ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり	
25	月	ジャージャー麺 ワカメとコーンサラダ 中華スープ	チーズ	ニラせんべい 夏ミカン スキムミルク	豚ひき肉 卵 なると スキムミルク	中華麺 小麦粉	ニラ 長ネギ わかめ コーン缶 筍 しいたけ 夏みかん	ごはん 味噌汁 肉じゃが 青菜の胡麻和え
26	火	ごはん チキンボン ツナサラダ きのこ味噌汁	スキムミルク	☆じゃが芋ニョッキ りんご 麦茶	鶏肉	じゃが芋 小麦粉	キャベツ きゅうり トマト しめじ しいたけ えのき りんご 玉ねぎ	ごはん お吸い物 ☆鯖のごまだれ焼 コーンサラダ
27	水	そぼろ丼 高野豆腐煮 もやしと筍のスープ	お魚ソーセージ	せんべい バナナ 牛乳	豚ひき肉 卵 高野豆腐 牛乳	ごはん せんべい	人参 サヤエンドウ 筍 もやし 玉ねぎ コーン グリーンピース バナナ	ツナカレーライス きゅうりサラダ 福神漬
28	木	ごはん カレイの中華あんかけ ☆梅きゅうり チンゲン菜スープ	いわしっこ	メロンゼリー リッツ スキムミルク	カレイ スキムミルク	ごはん リッツ	人参 サヤエンドウ 梅 きゅうり 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜	冷やし中華 なすの煮びたし 果物
29	金	ロールパン 鶏肉のサッパリ煮 サラスパ コンソメスープ	スキムミルク	ピラフ 麦茶	鶏肉 ハム ツナ缶	パン ジャが芋 ごはん パスタ	人参 玉ねぎ アスパラ しめじ きゅうり にんにく 生薑 コーン缶	☆梅チャーハン 春雨サラダ わかめスープ
30	土	ハヤシライス 野菜スープ 野菜サラダ 果物	フチお菓子	パン 牛乳	豚肉 牛乳	パン ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 果物	

☆印は新メニューです。 仕入れ等の都合により変更することがあります。 Cal、食材表示は昼食・おやつになります。

給食だよ!

6月のピックアップ食材

- ・じゃがいも→ビタミンC豊富。
- ・メロン→腸の動きをよくし、便秘改善。
- ・〇〇→夏バテ予防、食欲増進。



この食材な～んだ?
ヒント
お日様に干すと赤くなって、食
べるとすっぱいよ!!

おひさま

5月の給食の様子



こいのぼりに
見立てた、
ごはんがとっ
てもカワイイ♪
子どもの日
ランチです。

ばんだクラス、
自分のトレイ
を使って
食べてます。



朝ごはんを食べて、元気に遊ぼう!

～皆が大好きな納豆を使って
栄養たっぷり 簡単朝食レシピ。

[納豆トースト]

- 材料 食パン 1枚 納豆1パック
しらす干し 適量
すりごま (お好みで)
のり 1/4枚
とろけるチーズ 1枚



- ①納豆にタレ、しらす干し、すりごまを
入れ混ぜる。
- ②食パンに①のをせ広げる。
- ③②にのりを手でちぎり、その上にチー
ズをのせてトースターで焼く。