

給食だより

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (月)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 若布のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 キャラットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉 バター、ベーキングパウダー	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13 g 脂質 19 g カルシウム 245 mg
2 (火)	麦ご飯 鱈の味噌焼 小松菜の磯和え 清汁 みかん缶	米、押麦 たら、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 みかん缶	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、ブルーベリージャム	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17 g 脂質 9 g カルシウム 220 mg
3 (水)	麦ご飯 鶏のから揚げ ほうれんそうのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、油 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g カルシウム 250 mg
4 (木)	麦ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁 夏みかん	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、なす、ピーマン、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ なつみかん	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 251 mg
5 (金)	ふりかけご飯 ぶり大根 キャベツとアスパラのソテー 味噌汁 バナナ	米、押麦、のりたまふりかけ ぶり、だいこん、にんじん、さといも、酒、しょうゆ、三温糖、食塩、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、ハム、鳥がらスープの素、食塩 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 361 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 249 mg
6 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 205 mg
8 (月)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 251 mg
9 (火)	麦ご飯 鮭のパン粉焼き 小松菜の磯和え 野菜スープ バナナ	米、押麦 さけ、食塩、パン粉、粉チーズ、油 こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉 ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 280 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 227 mg
10 (水)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 彩りきんぴら 味噌汁 みかん缶	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん しらたき、いんげん、ごぼう、にんじん、ごま油、三温糖、本みりん、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14 g 脂質 13 g カルシウム 210 mg
11 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 241 mg
12 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え 清汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、グラニュー糖、卵	エネルギー 373 kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g カルシウム 280 mg
13 (土)	スパゲッティマトソース コンソメスープ バナナ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14 g 脂質 12 g カルシウム 173 mg
15 (月)	麦ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	米、押麦 鶏もも肉、にんにく、たまねぎ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、食塩、しょうゆ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 314 kcal たんぱく質 16 g 脂質 17 g カルシウム 231 mg
16 (火)	麦ご飯 煮魚 小松菜のナムル 味噌汁 バナナ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳 ホットケーキ粉、ベーキングパウダー	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16 g 脂質 10 g カルシウム 295 mg
17 (水)	麦ご飯 和風ミートローフ もやしの和え物 味噌汁 みかん缶	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 242 mg
18 (木)	麦ご飯 カレーライス アスパラサラダ 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー、バター、牛乳 グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ 麦茶 キウイフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 324 kcal たんぱく質 8 g 脂質 17 g カルシウム 309 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19(金)	麦ご飯 ぶりの照り焼 ひじきの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 219 mg
20(土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 192 mg
22(月)	麦ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 バナナ	米、押麦 かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 346 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g カルシウム 279 mg
23(火)	ゆかりご飯 鱈と野菜の蒸し焼 若布のサラダ 味噌汁 未煮りんご 以りんご	米、押麦、しそふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター、三温糖	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17 g 脂質 21 g カルシウム 201 mg
24(水)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 オレンジ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16 g カルシウム 230 mg
25(木)	麦ご飯 チキンケチャップソテー ブロッコリーのおひたし 野菜スープ キウイフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、にんにく、三温糖、しょうゆ、ケチャップ、酒、片栗粉 ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ たまねぎ、キャベツ、コンソメ、食塩 キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ <small>ホットケーキ粉、牛乳、絹ごし豆腐、卵、ホイップクリーム、いちごジャム</small>	エネルギー 339 kcal たんぱく質 18 g 脂質 13 g カルシウム 235 mg
26(金)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 清汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 17 g 脂質 20 g カルシウム 201 mg
27(土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8 g カルシウム 167 mg
29(月)	麦ご飯 豚肉の柳川風 もやしの和え物 味噌汁 オレンジ	米、押麦 豚肉(ばら)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵、三温糖、しょうゆ、本みりん、 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ <small>上新粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、絹ごし豆腐、なたね油</small>	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15 g 脂質 19 g カルシウム 252 mg
30(火)	ふりかけご飯 鮭のマヨネーズ焼 小松菜の五目和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、のりたまふりかけ さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 緑豆もやし、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 351 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20 g カルシウム 305 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

「歯」について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましよう。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。



6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。





離乳食献立表



日	献立	材料名
1月	おかゆ,鶏肉と大根の煮物,キャベツのサラダ,味噌汁,キウイフルーツ	米、/鶏肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/はくさい、こまつな、減塩みそ、/キウイフルーツ、
2火	おかゆ,煮魚,ほうれん草の煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、/たら、減塩みそ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、はくさい、食塩、/みかん缶、
3水	おかゆ,鶏肉の煮物,ほうれん草のおひたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、/鶏肉、にんじん、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、減塩みそ、/グレープフルーツ、
4木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,夏みかん	米、/ひきわり納豆、しょうゆ、/豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、減塩みそ、/なつみかん、
5金	おかゆ,鮭と野菜の煮物,キャベツの煮物,味噌汁,バナナ	米、/さけ、だいこん、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/ほうれん草、たまねぎ、減塩みそ、/バナナ、
6土	おかゆ,豚肉とほうれん草の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、/オレンジ、
8月	おかゆ,そぼろ煮,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、/グレープフルーツ、
9火	おかゆ,鮭の焼き魚,小松菜の和え物,野菜スープ,バナナ	米、/さけ、食塩、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/バナナ、
10水	おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,みかん缶	米、/豚肉、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/たまねぎ、キャベツ、減塩みそ、/みかん缶、
11木	おかゆ,豆腐のふんわり煮,キャベツの煮物,野菜スープ,キウイフルーツ	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれん草、食塩、/キウイフルーツ、
12金	おかゆ,鱈の味噌煮,白菜のおひたし,清汁,グレープフルーツ	米、/たら、減塩みそ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、食塩、/グレープフルーツ、
13土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/バナナ、
15月	おかゆ,鶏肉の煮物,ほうれん草の和え物,味噌汁,オレンジ	米、/鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、/オレンジ、
16火	おかゆ,煮魚,小松菜のおひたし,味噌汁,バナナ	米、/たら、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、/バナナ、
17水	おかゆ,つくね煮,大根煮,味噌汁,みかん缶	米、/鶏ひき肉、にんじん、片栗粉、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、減塩みそ、/みかん缶、
18木	おかゆ,肉じゃが,白菜の和え物,味噌汁,キウイフルーツ	米、/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、食塩、/ほうれん草、たまねぎ、減塩みそ、/キウイフルーツ、
19金	おかゆ,鮭の照り焼き,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、/グレープフルーツ、
20土	おかゆ,豚肉とキャベツの煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、/オレンジ、
22月	おかゆ,豆腐のふんわり煮,小松菜の煮びたし,味噌汁,バナナ	米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/はくさい、ほうれん草、減塩みそ、/バナナ、
23火	おかゆ,鱈と野菜の煮物,キャベツの煮浸し,味噌汁,煮りんご	米、/たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、/りんご、
24水	おかゆ,二色納豆,豚汁,オレンジ	米、/ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/オレンジ、
25木	おかゆ,鶏肉の照り焼き,ブロッコリーのサラダ,野菜スープ,キウイフルーツ	米、/鶏肉、しょうゆ、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/キウイフルーツ、
26金	おかゆ,鮭の煮魚,ほうれん草の和え物,清汁,グレープフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、はくさい、食塩、/グレープフルーツ、
27土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、/バナナ、
29月	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,さつまいもの煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、/さつまいも、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、減塩みそ、/オレンジ、
30火	おかゆ,鮭の煮物,小松菜の煮びたし,味噌汁,キウイフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、減塩みそ、/キウイフルーツ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。