

日 曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	その他
1 15 29 土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) パイン缶(未満児) 牛乳 キウイフルーツ ビスケット	牛乳・ベーコン・まぐろ油 漬缶・あさり水煮缶・粉 チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・ビスク ット	パインアップル缶・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・キウイフルーツ	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー
3 ・ 17 月	麦ごはん あじさい揚げ レタス 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳・ブロッコリー・白身 魚・鶏卵・油揚げ・きな 粉・豆乳	精白米・押麦・小麦粉・ 揚げ油・ホットケーキミックス・黒 砂糖	冷凍ホロモン・にんじん・冷 凍グリーンピース・レタス・キャベツ・ たまねぎ・もやし・青ね ぎ・干しぶどう	食塩・白ワイン・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
4 ・ 18 火	麦ごはん 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク よくかむごはん	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏 卵・脱脂粉乳・鶏肉・ひ じき	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・三温糖・片 栗粉	わかづ・にんじん・さやい んげん・トマト・たまねぎ・ 青ねぎ・切干だいこん・ご ぼう	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・清酒
5 ・ 19 水	麦ごはん かみかみバーグ にんじんの甘煮 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク オレンジゼリー クラッカー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・ひじき・油揚げ・脱 脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押 麦・植物油・パン粉・三 温糖・じゃがいも・三温 糖・クラッカー	たまねぎ・ホロモン缶・にん じん・しめじ・ごぼう・青 ねぎ・みかんジュース・みか ん缶	濃口しょうゆ・食塩・煮 干しだし・米みそ・麦み そ
6 ・ 20 木	麦ごはん 八宝菜 豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・豚肉・木綿豆腐・ 塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・ ごま油・片栗粉・食パ ン・グラニュー糖・無塩バター	バナナ・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・さやいんげん・ ゆでたけのこ・乾しいた け・しょうが	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・中華スープの素・かつ お昆布だし・みりん
7 金	ロールパン 白身魚の焼カレー風 野菜スープ	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) 豆乳 りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・白身魚・ビズチー ズ・豚肉・調整豆乳・鶏 卵・脱脂粉乳・ブレンノー グルト	ロールパン・小麦粉・植物 油・カレー粉・じゃがい も・バター・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にん じん・ピーマン・キャベツ・カ ラ・りんご・レモン果汁	食塩・白ワイン・トマトチヤ ップ・鳥がらだし・濃口 しょうゆ・ベーキングパウダ ー
8 ・ 22 土	炒めそば バナナ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 パームクーヘン	牛乳・豚肉・かまぼこ	せんべい・中華めん・植 物油・パームクーヘン	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・ しょうが・バナナ	中華スープの素・食塩・中 濃ソース・トマトチヤップ
10 ・ 24 月	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁(未満児) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・豚肉・ しらす干し・脱脂粉乳・ 木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・ すりごま・三温糖・米粉	わかづ・たまねぎ・しょう が・にんじん・ごまつな・ もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・清酒・みりん・濃 口しょうゆ・ベーキングパウ ダー・パリエッセンス
11 ・ 25 火	麦ごはん 野菜の清汁(未満児) 魚の塩焼き きゅうりの塩もみ じゃがいもの炒め煮	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) ホワイトミルク バナナ せんべい	牛乳・白身魚・豚肉・脱 脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・ 白玉ふ・じゃがいも・植 物油・三温糖・せんべい	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・きゅうり・冷凍グリーン ピース・バナナ	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・食塩(塩もみ 用)・みりん・乳酸菌飲 料(希釈)
12 ・ 26 水	麦ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め かまぼこの清汁	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク にんじんゼリー ビスケット	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・ かまぼこ・脱脂粉乳・粉 寒天	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・えのきたけ・ ごまつな・レモン(汁使用)	米みそ・みりん・濃口 しょうゆ・かつお昆布だ し・食塩・白ワイン
13 ・ 27 木	麦ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 牛乳 シリアルスコーン	牛乳・牛肉・ゆでだい ず・豆乳	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・三 温糖・コンフレク・ホットケ ミックス	バナナ・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・トマト ピューレ・キャベツ・パインアップ ル缶・きゅうり・パセリ・干し ぶどう	鳥がらだし・ウスターソース・食 塩(塩もみ用)・食塩・ 食酢
14 ・ 28 金	麦ごはん とりのマーマレード焼き キャベツのソテー トマトスープ	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 豆乳 ドーナツ	牛乳・鶏肉・豚肉・調整 豆乳・鶏卵	精白米・押麦・マーレ ード・植物油・じゃがい も・小麦粉・三温糖・揚 げ油・粉糖	もも缶・しょうが・キャ ベツ・にんじん・ホロモン缶・ト マト・たまねぎ・パセリ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・鳥がらだし・ロー リエ・ベーキングパウダー・パ リエッセンス
21 金	ゆかりごはん 魚のごまみそ焼き にんじんのきんぴら 牛肉と野菜の清汁 あじさい羹	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) 豆乳 りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・白身魚・削り節・ 牛肉・粉寒天・調整豆 乳・鶏卵・脱脂粉乳・ブ レンノーグルト	精白米・すりごま・植物 油・三温糖・小麦粉・パ ター	みかん缶・にんじん・たま ねぎ・青ねぎ・ぶどうジュ ース・りんご・レモン果汁	しそふりかけ・みりん・ 濃口しょうゆ・米みそ・ 清酒・かつお昆布だし・ 食塩・ベーキングパウダー

おたんじょうび
きゅうしょく

こんげつのかきゅうしょく

★日々の給食で食育を！

今月のメニュー紹介 「かみかみバーグ」 (5・19日)



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月は、よく噛んで食べることを意識したメニューを多く取り入れました。そのうちのひとつである「かみかみバーグ」は、ひじきとホールコーンを入れて少し固めに仕上げたハンバーグです。ソースをかけるのではなく、ハンバーグの生地にしょうゆなどを加えて練り上げています。噛めば噛むほどうま味が増すように工夫をしたレシピです。