

6月 給食献立表

平成28年

3歳未満児

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
1	水	大豆入り玄米ご飯 筑前煮 みそ汁(小松菜) 納豆	じゃがいも 炊き込みご飯	生揚げ・かつお節・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し・かつお節・さば節	米・なたね油・板こんにやく じゃがいも・ごま・米・ごま油	ごぼう・にんじん・たけのこ・乾しいたけ さやいんげん・こまつな・たまねぎ 生わかめ・葉ねぎ・にら・焼きのり ほしひじき
2	木	粟入り玄米ご飯 魚の塩焼き(鰯) アスパラとじゃがいものサラダ みそ汁(しめじ) 納豆	さつまいも ひじきご飯	まあじ・麦みそ・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・糸引き納豆・しらす干し	米・④あわ穀粒・じゃがいも ゴマペースト・ごま・さつまいも・米 なたね油	アスパラガス・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ・生わかめ・葉ねぎ・ほしひじき 焼きのり・さやいんげん
3	金	餅きび入り玄米ご飯 ひじきの煮物 みそ汁(水菜) 納豆	こんぶ ごまのりおにぎり	油揚げ・タンパッキー・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し	米・④きび穀粒・なたね油 板こんにやく・ごま・米	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・ほしひじき さやいんげん・きょうな・たまねぎ・生わかめ 葉ねぎ・こまつな・焼きのり・りしり昆布
4	土	炊き込み御飯 みそ汁(じゃがいも) 納豆	人参 おかかおにぎり	油揚げ・しらす干し・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 かつお節	米・板こんにやく・ごま油・ごま じゃがいも	ほしひじき・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・生わかめ・葉ねぎ 焼きのり
6	月	小豆入り玄米ご飯 がんもどきのうま煮 みそ汁(にら) 納豆	いりこ わかめごはん いりこどくみの佃煮	あずき・かつお節・がんもどき・油揚げ 煮干し・淡色辛みそ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し かたくちいわし・しらす干し	米・板こんにやく・ごま・米・なたね油 くるみ・水あめ	にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・にら たまねぎ・生わかめ・葉ねぎ・こまつな 焼きのり
7	火	アマランサス入り玄米ご飯 野菜たっぷり鯖の蒸し焼き みそ汁(ふのり) 納豆	きゅうり 五目チャーハン	さわら・かつお節・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し	米・④アマランサス・ごま・米 なたね油・ごま油	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・えのきたけ さやいんげん・かぼす・ふのり・生わかめ 葉ねぎ・刻み昆布・焼きのり・きゅうり キャベツ・たかな漬
8	水	黒豆入り玄米ご飯 切干大根の炒り煮 みそ汁(ちんげん菜) 納豆	じゃがいも カレーうどん	かつお節・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し	米・なたね油・こんにやく・ごま じゃがいも・干しうどん・くずでん粉	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・きくらげ 切干しだいこん・さやいんげん チンゲンサイ・たまねぎ・生わかめ・葉ねぎ こまつな・焼きのり・にんにく・しょうが
9	木	はとむぎ入り玄米ご飯 肉じゃが みそ汁(えのき) 納豆	さつまいも 人参ご飯	豚もも・油揚げ・煮干し・淡色辛みそ 麦みそ・糸引き納豆・しらす干し しらす干し	はとむぎ・米・なたね油・板こんにやく じゃがいも・ごま・さつまいも・米・ごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・えのきたけ・生わかめ 葉ねぎ・ぶなしめじ・焼きのり・ま昆布
10	金	青大豆入り玄米ご飯 鯖の煮つけ みそ汁(たけのこ) 納豆	こんぶ ピースご飯	かつお節・さわら・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し	米・板こんにやく・ごま・米	えだまめ・にんじん・しょうが・さやいんげん たけのこ・たまねぎ・生わかめ・葉ねぎ こまつな・焼きのり・りしり昆布・グリーンピース
11	土	炊き込み御飯 みそ汁(キャベツ) 納豆	人参 わかめごはん	油揚げ・しらす干し・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し	米・板こんにやく・ごま油・ごま なたね油	ほしひじき・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・キャベツ・たまねぎ 生わかめ・葉ねぎ・焼きのり
13	月	小豆入り玄米ご飯 いり豆腐 みそ汁(水菜) 納豆	いりこ 梅おかかおにぎり いりこどくみの佃煮	あずき・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し・かたくちいわし かつお削り節	米・なたね油・くずでん粉・ごま・米 くるみ・水あめ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ チンゲンサイ・きょうな・生わかめ・葉ねぎ にら・焼きのり・梅干し
14	火	アマランサス入り玄米ご飯 魚の塩焼き(さわら) きゅうりとキャベツのごま酢和え みそ汁(切干大根) 納豆	きゅうり 筍ご飯	さわら・油揚げ・煮干し・淡色辛みそ 麦みそ・糸引き納豆・しらす干し かつお節	米・④アマランサス・ごま・米 板こんにやく	きゅうり・キャベツ・にんじん・かぼす 切干しだいこん・たまねぎ・生わかめ 葉ねぎ・えのきたけ・焼きのり・たけのこ
15	水	粟入り玄米ご飯 高野豆腐の含め煮 みそ汁(小松菜) 納豆	じゃがいも あげそばろご飯	かつお節・凍り豆腐・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し	米・④あわ穀粒・板こんにやく・ごま じゃがいも・米・なたね油・ごま	にんじん・乾しいたけ・さやいんげん こまつな・たまねぎ・生わかめ・葉ねぎ チンゲンサイ・焼きのり
16	木	餅きび入り玄米ご飯 鰯の梅煮 みそ汁(しめじ) 納豆	さつまいも 抹茶あんパン	かつお節・まあじ・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し・あずき	米・④きび穀粒・ごま・さつまいも 中力粉・和砂糖・ながいも・くるみ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが 梅干し・ぶなしめじ・たまねぎ・生わかめ 葉ねぎ・刻み昆布・焼きのり・りんご
17	金	押し麦入り三分米ご飯 ポテトカレー 切干大根のごま和え 納豆	こんぶ こんにやくご飯	糸引き納豆・しらす干し・麦みそ 油揚げ・煮干し	米・押麦・なたね油・じゃがいも・ごま 板こんにやく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・切干しだいこん・きくらげ ほしひじき・焼きのり・りしり昆布
18	土	炊き込み御飯 みそ汁(じゃがいも) 納豆	人参 梅おにぎり	油揚げ・しらす干し・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆	米・板こんにやく・ごま油・ごま じゃがいも・ごま	ほしひじき・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・生わかめ・葉ねぎ 焼きのり・梅干し
20	月	小豆入り玄米ご飯 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(にら) 納豆	いりこ 高菜おにぎり いりこどくみの佃煮	あずき・かつお節・生揚げ・油揚げ 煮干し・淡色辛みそ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し かたくちいわし	米・なたね油・くずでん粉・ごま・米 くるみ・水あめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・こまつな・にら・生わかめ 葉ねぎ・焼きのり・たかな漬
21	火	アマランサス入り三分米ご飯 豆ときのこのカレー キャベツのサラダ 納豆	きゅうり 味噌そぼろスパゲッテ	糸引き納豆・しらす干し・麦みそ グルテンバーガー・淡色辛みそ 甘みそ	米・④アマランサス・なたね油・ごま マカロニ 乾・くずでん粉・ごま油・ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん エリンギ・ぶなしめじ・キャベツ・ほしひじき 干しぶどう・かぼす・刻み昆布・焼きのり きゅうり・乾しいたけ・葉ねぎ
22	水	鶏飯 高野豆腐の磯辺揚げ こんにやくの梅肉和え ブチトマト 煮豆	こんぶ 動物パン 番茶ティー	鶏もも・油揚げ・凍り豆腐・しらす干し いんげんまめ	米・中力粉・パン粉・なたね油 板こんにやく・和砂糖・強力粉 強力粉・ごま油・黒砂糖	しょうが・にんじん・ごぼう・乾しいたけ さやいんげん・あおのり・きゅうり・しそ 梅びしお・ミニトマト・りしり昆布・レモン
23	木	金時豆入り玄米ご飯 車麩の野菜あんかけ みそ汁(ちんげん菜) 納豆	さつまいも 梅のりおにぎり	いんげんまめ・かつお節・油揚げ 煮干し・淡色辛みそ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し	米・なたね油・くずでん粉・焼きふ かたくり粉・ごま・さつまいも・米・ごま	たまねぎ・にんじん・りよくとろや 乾しいたけ・きくらげ・さやいんげん にんにく・しょうが・チンゲンサイ・生わかめ 葉ねぎ・にら・焼きのり・梅干し
24	金	はとむぎ入り玄米ご飯 昆布の煮物 みそ汁(小松菜) 納豆	じゃがいも ちりめんおにぎり	油揚げ・煮干し・淡色辛みそ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・しらす干し	はとむぎ・米・なたね油・板こんにやく ごま・じゃがいも・米	たまねぎ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・さやいんげん・こまつな 生わかめ・葉ねぎ・ぶなしめじ・焼きのり
25	土	団子汁	人参 のりおにぎり	油揚げ・煮干し・麦みそ・甘みそ	中力粉・米	よもぎ・たまねぎ・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・葉ねぎ・焼きのり
27	月	小豆入り玄米ご飯 厚揚げとタンパッキーの煮物 みそ汁(トマト) 納豆	いりこ 五目ご飯	あずき・タンパッキー・生揚げ かつお節・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し・かたくちいわし かつお削り節・凍り豆腐	米・なたね油・くずでん粉・ごま・米	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・トマト・生わかめ・葉ねぎ 青ピーマン・焼きのり・ごぼう
28	火	ひよこ豆入り玄米ご飯 めだいの甘酢あんかけ みそ汁(もやし) 納豆	きゅうり 切干大根おにぎり	ひよこまめ・まだい・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し・しらす干し	米・かたくり粉・なたね油・くずでん粉 ごま・米	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・にら りよくとろや・生わかめ・葉ねぎ チンゲンサイ・焼きのり・きゅうり 切干しだいこん・さやいんげん
29	水	粟入り玄米ご飯 ひじきの煮物 みそ汁(ふのり) 納豆	じゃがいも まいたけおにぎり	油揚げ・タンパッキー・煮干し 淡色辛みそ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し・かつお節	米・④あわ穀粒・なたね油 板こんにやく・ごま・じゃがいも・米	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・ほしひじき さやいんげん・ふのり・たまねぎ・生わかめ 葉ねぎ・きゅうり・焼きのり・まいたけ こまつな
30	木	アマランサス入り玄米ご飯 あじのトマトソースかけ みそ汁(えりんぎ) 納豆	さつまいも 梅ちらし	まあじ・油揚げ・煮干し・淡色辛みそ 麦みそ・糸引き納豆・しらす干し	米・④アマランサス・かたくり粉 なたね油・ごま・さつまいも・米	にんにく・しょうが・たまねぎ・トマト・パセリ エリンギ・にんじん・生わかめ・葉ねぎ 青ピーマン・焼きのり・梅干し・乾しいたけ かんぴょう・たけのこ・さやいんげん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
462 kcal	17.9 g	9.2 g	195 mg	4.1 mg	220 μg	0.52 mg	0.24 mg	17 mg