



◎4～10日の「歯と口の健康習慣」にちなんで、よく噛んで食べる献立を入れています。

◎旬の食材は「アジ」「レタス」「ブロッコリー」「メロン」です。アジは千葉県の郷土料理である『さんが焼き』にして提供します。『さんが焼き』とは、アジを味噌や薬味と一緒に細かくたいて焼いた料理です。給食では、子どもたちが食べやすいように、ひき肉と豆腐を入れています。

◎梅雨に見頃を迎えるあじさいに見立てた「あじさいゼリー」を提供します。透明なゼリーにクラッシュしたグレーゼリーをのせるとあじさいのような見た目になります。

都合により献立が変更となる場合があります

Table with columns: 日曜日, 牛乳おやつ(保身期), 主食, 献立名, 血や肉骨になるもの(赤), 熱や力になるもの(黄), 体の調子を整えるもの(緑), 調味料他, 午後おやつ, 栄養価. Rows include meals like カレーマーボー, アジのさんが焼き, タンドリーチキン, ナポリタン, etc.

日曜日	午前おやつ (未満児)	主食	献立名	血や肉骨になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
16火	牛乳 せんべい	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・みそ	炒め油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ピーマン たまねぎ・にんじん もやし・しめじ	オイスターソース・塩 酒・こしょう しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	334 kcal 19.7 g 17.6 g 1.5 g	
			すまし汁	こんぶ	麩	ながねぎ・にんじん はくさい	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			ミニトマト			ミニトマト				
17水	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが	豚肉	じゃがいも・砂糖 片栗粉・炒め油	にんじん・たまねぎ つきこん	酒・みりん しょうゆ	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト・砂糖 もも缶・バナナ・みかん缶)	263 kcal 15.1 g 8.3 g 1.6 g	
			チンゲンサイの 味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		チンゲンサイ・にんじん もやし				
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり ゆかり	塩			
18木	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) ロールパン	五目ビーフン	たまご 鶏ささみ(水煮)	砂糖・白すりごま ごま油・炒め油・ビーフン	きゅうり・もやし 干しいたけ	酢・しょうゆ	・牛乳 ・みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ・砂糖 かたくり粉・水)	409 kcal 19.8 g 15.6 g 2.7 g	
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリーム(乳不使用)	だし汁・塩			
			チーズ	以上児:型抜きチーズ 未満児:1歳からチーズ						
19金	牛乳 さつまいもス ティック	(乳・小麦含む) コッペパン	かじきの ケチャップ和え	かじき	片栗粉・揚げ油・砂糖 炒め油	たまねぎ・にんじん ピーマン	ケチャップ ソース・しょうゆ	・牛乳 ・チーズおかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・カットチーズ)	409 kcal 21.4 g 16.8 g 2.1 g	
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・たまねぎ もやし	塩・だし汁			
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁	しょうゆ			
22月	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のごま味噌炒め	豚ひき肉・みそ	炒め油・砂糖・片栗粉 白すりごま	しょうが・ピーマン たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しめじ	酒・みりん	・牛乳 ・バンケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(乳不使用))	401 kcal 16.5 g 16.1 g 1.7 g	
			すまし汁(豆腐)	豆腐・こんぶ		ながねぎ・にんじん はくさい	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			バナナ			バナナ				
23火	牛乳 パン	ごはん	ブロッコリーカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・炒め油	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが ブロッコリー	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素 みかん缶)	350 kcal 17.5 g 16.6 g 19 g	
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け				
			トマト			トマト				
24水	牛乳 せんべい	ごはん	とりすき	鶏モモ肉・厚揚げ	麩・炒め油・砂糖 片栗粉	系こんにやく・ながねぎ はくさい・たまねぎ にんじん	しょうゆ	・牛乳 ・あおのりクッキー (小麦粉・砂糖・水 マーガリン(乳不使用) あおのり)	429 kcal 22.0 g 20.3 g 2.1 g	
			ほうれんそうの 味噌汁	みそ・煮干し		ほうれんそう・もやし しめじ・にんじん				
			メロン			メロン				
25木	牛乳 せんべい	誕生日ケーキ	誕生会							618 kcal 18.3 g 23.5 g 2.6 g
			ひじきごはん	鶏モモ肉・油揚げ 干ひじき	米・炒め油・砂糖	干しいたけ にんじん	だし汁 しょうゆ みりん	【以上児】 ・牛乳 ・マフィン ※卵、乳、小麦、大豆 【未満児】 ・牛乳 ・お米deスイートポテト		
			すまし汁(なると)	こんぶ なると(卵不使用)		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
26金	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) 丸パン	レバカツ	レバカツ	揚げ油				446 kcal 15.0 g 19.5 g 2.3 g	
			ABCスープ		ABCパスタ	たまねぎ・はくさい にんじん	だし汁・塩・こしょう 薄口しょうゆ・酒	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)		
			コーンサラダ		米油	キャベツ・きゅうり コーン	酢・塩・こしょう			
29月	牛乳 せんべい	ごはん	カレイの お好み焼き風	アブラカレイ・かつお節 あおのり	小麦粉 マヨネーズ(卵不使用)		ソース	・牛乳 ・スティックメロンパン (食パン・砂糖・調整豆乳 マーガリン(対応用) 小麦粉)	388 kcal 21.8 g 15.3 g 2.5 g	
			そうめん汁	なると(卵不使用) こんぶ	冷凍そうめん	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			みかんサラダ		米油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう			
30火	牛乳 パン	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・こんぶ さつま揚げ(対応用)	炒め油・砂糖 じゃがいも	にんじん・つきこん	しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	349 kcal 20.1 g 13.3 g 2.2 g	
			キャベツの味噌汁	みそ・煮干し	細切りみすず	キャベツ・たまねぎ にんじん				
			小玉すいか			小玉すいか				

今月の平均栄養量 ……エネルギー386Kcal、たんぱく質19.2g、脂質16.3g、塩分2.0g

・食物アレルギー原因食品

・栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。