

6月 給食献立表

日 曜	朝 間 食	昼 食	昼 間 食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・潤子をとのえる	(その他の食品)
1	水 野菜チップ	ごはん かれの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	こまつな・にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
2	木 野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
3	金 野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4	土 ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
6	月 野菜チップ	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7	火 ハイハイ	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8	水 野菜チップ	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
9	木 野菜せんべい	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
10	金 野菜チップ	ごはん カレイの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
11	土 ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・ブロッコリー こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13	月 野菜チップ	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・かぼちゃ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
14	火 ハイハイ	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
15	水 野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16	木 野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
17	金 野菜チップ	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
18	土 ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・トマト バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
20	月 野菜チップ	ごはん たらの煮つけ なすの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・大根・なす・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
21	火 ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22	水 野菜チップ	ごはん かれの煮つけ なすの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	トマト・なす・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
23	木 野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・キャベツ・こまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
24	金 野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25	土 ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	かぼちゃ・にんじん ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
27	月 野菜チップ	ごはん カレイの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28	火 ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	ほうれんそう・にんじん バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29	水 野菜チップ	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
30	木 野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
156 kcal	7.3 g	0.8 g	24 mg	0.6 mg	82 μg	0.08 mg	0.07 mg	12 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生のつった食材は使用していません。