

うれしい給食 1号

令和8年6月

月	火	水	木	金
1 ごはん ささみフライ 白菜の煮浸し 洋風スープ りんご ○精白米 ○ささみ 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○じゃが芋 コーン ブイヨン 人参ケーキ 牛乳	2 (軽給食) おにぎり弁当 お菓子 牛乳	3 ごはん すき焼き風煮込み いんげんのごま和え すまし汁 バイナップル ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにやく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん りんご蒸しパン 牛乳	4 お弁当 お菓子 牛乳	5 塩ラーメン じゃが芋のゆかり和え オレンジ ○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 淡口 ○じゃが芋 ゆかり 淡口 おにぎり(青菜) お茶
8 ごはん 揚げシューマイ ひじきの和風サラダ 中華スープ バナナ ○精白米 ○しゅうまい ○ひじき きゅうり 人参 ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ ○ほうれん草 太もやし 中華料理の素 かぼちゃケーキ 牛乳	9 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み きゃべつのだんご和え 洋風スープ 黄桃 ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○白菜 人参 ブイヨン お菓子 牛乳	10 ごはん さわらの煮付け 野菜三色和え みそ汁 オレンジ ○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○きゃべつ なすび 黒潮だし 白みそ みりん マカロニきな粉 牛乳	11 お弁当 ジャムサンドイッチ 牛乳	12 ビーフカレーライス フレンチサラダ バイナップル 福神漬け ○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ バイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャンーラ油 お菓子 牛乳
15 ピラフ スパゲティケチャップ炒め 洋風スープ フルーツゼリー ○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ブイヨン ○スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 砂糖 ○しそ菜 大根 ブイヨン バナナケーキ 牛乳	16 ごはん 子持ちししゃもの唐揚げ ドレッシングサラダ 中華スープ りんご ○精白米 ○子持ちししゃもの唐揚げ ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャンーラ油 ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素 お菓子 牛乳	17 ごはん 豚肉と野菜の煮込み 小松菜のお浸し すまし汁 黄桃 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん マフィン 牛乳	18 お弁当 お菓子 牛乳	19 とんとん丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ ○精白米 豚肉 玉ねぎ 突きこんにやく 土生姜 三つ葉 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○さつまいろ 白菜 黒潮だし 白みそ みりん 揚げパン 牛乳
22 ごはん 野菜のみそ炒め 竹輪の磯辺焼き すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 玉ねぎ 人参 赤みそ 白みそ 砂糖 濃口 酒 みりん ○竹輪 青のり マヨドレ ○薄揚げ 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん オレンジ寒天 ビスケット 牛乳	23 ごはん ビーフンの炒め物 もやしのナムル みそ汁 バイナップル ☆お誕生会 牛乳ケーキ☆ ○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャンーラ油 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○なめこ わかめ 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	24 ごはん 八宝菜 酢の物 中華スープ オレンジ ○精白米 ○豚肉 白菜 人参 玉ねぎ もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○おくら 玉ねぎ 中華料理の素 小松菜パンケーキ 牛乳	25 お弁当 お菓子 牛乳	26 卵不使用小山型パン じゃが芋とベーコンの煮込み 海藻サラダ 牛乳 黄桃 ○卵不使用小山型パン ○スパゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ブイヨン 淡口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 おにぎり(塩昆布) お茶
29 ごはん 江戸っ子煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 洋風スープ りんご ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○ほうれん草 玉ねぎ ブイヨン お菓子 牛乳	30 煮込みうどん かぼちゃの天ぷら バナナ ○うどん 白菜 大根 人参 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○かぼちゃ 天ぷら粉 おにぎり(ひじき) お茶	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 6月給食だより </div>  <p>梅雨の季節がやってきました。季節の変わり目でもあり、気温と湿度が上がり食欲がダウンしやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。</p> <p>～おやつのポイント～ 子どもにとっておやつは「第4の食事」 子どもは胃が小さく1回で食べられる量が少ない為3食でとりきれないカロリー、栄養素を補うものです ○不足している栄養を補う ○決まった時間に与える ○カロリーをとりすぎない おやつのはしは1日1回、1～2歳児はまだ1回で食べられる量が少ないので1日午前と午後の2回になります。</p> 		

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー 370kcal たんぱく質 12g 脂質 8.3g