

# 6月の予定献立表

発行日:2023年5月31日

作成者:日野 かおり

月

火

水

木

金

土

午前				1	牛乳	2	ピーチジュース	3	牛乳			
朝食				ごはん 味噌汁 魚の甘酢あんかけ りんご		回鍋肉丼 もずくスープ 千草和え		ベーコンピラフ 野菜スープ 大豆のココロサラダ				
午後				牛乳 クラッカーサンド		牛乳 かぼちゃチップ		牛乳 たい焼き				
午前	5	牛乳	6	牛乳	7	スタミン	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳
朝食	ごはん 味噌汁 煮魚 なすびのソテー		食パン クリームスープ 鶏肉のクラッカー焼き かぼちゃサラダ		麦ごはん すまし汁 豆腐とひじきのハンバーグ トマトの和え物		ジャージャー麺 炒り卵のサラダ オレンジ		炊き込みごはん けんちん汁 魚のマヨネーズ蒸し バナナ		鶏そぼろ丼 味噌汁 さつまいも煮	
午後	牛乳 中華まん		お茶 ツナそぼろおにぎり		牛乳 ウェハースカステラ		牛乳 のり塩ポテト		牛乳 カレー蒸しパン		牛乳 白い風船	
午前	12	野菜ジュース	13	牛乳	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳
朝食	ごはん すまし汁 卵焼き きゅうりとわかめの酢物		ごはん なめこ汁 魚のステーキソース 白和え		誕生日給食 かえるさんごはん ベーコンスープ 鶏の唐揚げ 粉ふき芋・パイナップル		ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 五目煮豆		ごはん 春雨スープ 肉野菜炒め かぼちゃの煮物		カレーライス ブロッコリーサラダ バナナ	
午後	牛乳 きなこ揚げパン		お茶 フルーツヨーグルト		牛乳 プッセ		お茶 焼きそば		牛乳 コーンマヨトースト		牛乳 クッキー	
午前	19	牛乳	20	のむヨーグルト	21	牛乳	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳
朝食	郷土料理(新潟県) ごはん のっぺい汁 鮭の焼き漬け きりざい		ごはん わかめスープ 麻婆茄子 トマトのマリネ		エビチャーハン チキンと野菜のスープ マカロニサラダ		ロールパン コーンスープ ポークビーンズ キウイフルーツ		ごはん 豚汁 レバーの甘辛煮 オレンジ		五目うどん おかか和え いちごヨーグルト	
午後	牛乳 ぼっぼ焼き		牛乳 スイートポテト		お茶 ココアゼリー		牛乳 せんべい		牛乳 ツナサンド		牛乳 ドーナツ	
午前	26	牛乳	27	牛乳	28	牛乳	29	グレープジュース	30	牛乳		
朝食	魚の蒲焼き丼 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮		ごはん 中華スープ 鶏肉のレモン煮 きんぴら		カレースパゲティ 卵スープ りんごサラダ		ごはん オクラスープ 魚のムニエル ドレッシング和え		鮭ごはん すまし汁 肉豆腐 バナナ			
午後	お茶 フルーツポンチ		牛乳 麩のラスク		お茶 ゆかり枝豆おにぎり		牛乳 バンプキンケーキ		お茶 シューアイス			

## 給食だより

あじさいが咲きはじめ、梅雨の季節がやってきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒の多くなる時期でもあります。ご家庭でもきちんと手洗いを習慣づけ、いつも清潔にしておきましょう。

6/19は新潟県の郷土料理です。きりざいは昔から魚沼地方で食べられている郷土料理で「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味の料理です。給食では野菜、漬物、納豆をきざんで和えます。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 453kcal

たんぱく質 18.4g

脂質 15.0g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

