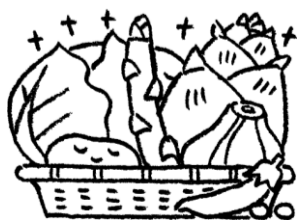


日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(月) 16(火)	ごはん	魚香味焼き 麵入り野菜炒め、豚汁 イチゴミルクゼリー	447 kcal 23.6g 189 mg	魚、さつま揚げ、 豚肉、味噌、牛乳 ヨーグルト、豆腐、	米、三温糖、油 ゴマ油、中華麵、 さつま芋、	ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、ピーマン、ごぼう、 大根、
2(火) 15(月)	ごはん	コロッケ 春雨の酢の物、味噌汁 人参ゼリー	465 kcal 16.2g 147 mg	豚肉、牛肉、卵 ハム、豆腐、牛乳 油揚げ、味噌、	米、じゃが芋、油 三温糖、薄力粉 パン粉、片栗粉 春雨、	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ワカメ、えのき、レモン汁、
3(水) 23(火)	鶏肉 うどん	小松菜のソテー さつま芋バター焼き ヨーグルト	376 kcal 18.3g 272 mg	鶏肉、はんぺん しらす干し、卵 ヨーグルト、牛乳	うどん、さつま芋 油、三温糖、	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、小松菜 エリンギ、
4(木) 24(水)	ごはん	豆腐のハンバーグ ひじきツナ和え、味噌汁 バナナ	422 kcal 18.8g 203 mg	豚肉、鶏肉、豆腐、 卵、牛乳、ツナ缶、 味噌、	米、パン粉、油、 三温糖、片栗粉、 ゴマ油、ゴマ、	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ひじき、 小松菜、かぼちゃ、大根、しめじ、バナナ、
5(金) 18(木)	中華丼	さつま揚げ 大根とわかめスープ フルーツゼリー	457 kcal 21.6g 147 mg	豚肉、カニカマ、 卵、魚、豆腐、卵、 牛乳、	米、油、ゴマ油、 片栗粉、三温糖、 ごま、	玉ねぎ、にんじん、白菜、しょうが、大根、 ニンニク、ワカメ、レモン汁、
8(月) 26(金)	ロール パン	ミートローフ コールスローサラダ ミネストローネ、オレンジ	470 kcal 20.2g 163 mg	牛肉、豚肉、豆腐、 卵、ハム、ベーコン 牛乳、	パン、パン粉、油 三温糖、片栗粉、 マヨネーズ、 じゃが芋、	玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、 きゅうり、玉ねぎ、トマト缶、ニンニク、なす、 オレンジ、
9(火) 20(土)	カレー ライス	キャベツとパインのサラダ カルピスマルクゼリー	438 kcal 17.9g 181 mg	豚肉、高野豆腐 牛乳、チーズ	米、油、三温糖 じゃが芋、	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パイン缶、 ニンニク、キャベツ、きゅうり、レーズン
10(水) 22(月)	ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ、味噌汁 フルーツヨーグルトゼリー	457 kcal 19.7g 214 mg	白いんげん、豚肉 高野豆腐、ハム、 チーズ、ヨーグルト 味噌、牛乳	油、さつま芋 マカロニ、三温糖 マヨネーズ、	玉ねぎ、にんじん、パセリ、トマト缶、 きゅうり、レモン汁、小松菜、えのき、 みかん缶、パイン缶、
11(木) 30(火)	ごはん	豚カツ、ナス煮びたし けんちん味噌汁 すいか	459 kcal 24.0g 199 mg	豚肉、卵、厚揚げ、 豆腐、味噌、牛乳	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、	ブロッコリー、なす、チンゲン菜、にんじん、 大根、ごぼう、生しいたけ、すいか、
12(金) 25(木)	ごはん	卵焼き、豆腐和え そうめん汁 チョコバナナプリン	444 kcal 18.2g 221 mg	鶏肉、牛乳、卵、 豆腐、味噌、牛乳	米、油、三温糖、 さつま芋、ゴマ、 そうめん、	切干大根、玉ねぎ、にんじん、トマト、 ほうれん草、しめじ、チンゲン菜、大根、 バナナ、
17(水)	ごはん	鶏肉照り焼き 五目なます、味噌汁 ミロゼリー	442 kcal 23.7g 238 mg	鶏肉、味噌、卵、 カニカマ、厚揚げ、 しらす干し、牛乳	米、三温糖、油、 ごま、じゃが芋、	コーン缶、大根、にんじん、きゅうり、玉ねぎ
19(金) 29(月)	ジャージ ヤー麵	魚いかだ揚げ のっぺい汁 りんごゼリー	461 kcal 21.9g 143 mg	豚肉、味噌、魚 卵、豆腐、牛乳	中華麵、油、ゴマ ゴマ油、三温糖 片栗粉、薄力粉	玉ねぎ、生しいたけ、しょうが、ニンニク にんじん、ピーマン、ごぼう、大根、ねぎ、

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

旬の食材を食べよう！

旬の食材は、手頃な価格で手に入りやすいだけでなく、味がよく、栄養価も高いのが特徴です。また、その季節



に必要な栄養素を豊富に含んでいます。園の給食でも積極的に取り入れていますので、ご家庭でも、ぜひ旬の食材を食卓に取り入れてみてください。

食中毒に気をつけましょう！

6月は梅雨の時期で、湿度や気温が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。園では、手洗いや衛生管理の徹底に努め、安全な給食の提供を行っています。ご家庭でも、こまめな手洗いや食品の取り扱いに気をつけ、食中毒予防を心がけましょう。

