



春が過ぎ、梅雨の季節がやってきました。  
気温と湿度が上がると食欲が落ちがちになってしまいます。

こまめに水分補給をすることと、  
バランスのよい食事をしっかりとることを意識して、  
本格的な夏にむけて体力づくりをしていきましょう。



## <献立表>



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
園 食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■チャプチェ</b> ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 白ごま ごま油 <b>■ブロッコリーの磯和え</b> ブロッコリー 赤ハフリカ のり さとう 濃口しょうゆ <b>■オレンジゼリー</b> カブデリの素(乳ツ) <b>■中濃ソース</b> はくさい あぶらあげ にら 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉のみそ焼き</b> とりにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ 赤だしみそ <b>■コンニャクのきんぴら</b> 糸こんにゃく ★ちくわ にんじん れんこん さやいんげん さとう 濃口しょうゆ みりん風 ごま油 <b>■きゅうりの和え物</b> きゅうり たまねぎ コーン さとう 濃口しょうゆ <b>■すまし汁</b> あつあげ えのき カットわかめ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	<b>■コンソメピラフ</b> 米 ウィンナー ミックスベジタブル だいず華粒状 濃口しょうゆ しお マーガリン キャノーラ油 ★パイヨン こしょう <b>■ミートボール</b> ★ミートボール <b>■ソース</b> ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 <b>■豚え)</b> じゃがいも しお <b>■ぶどうゼリー</b> カブデリの素(ぶどう) <b>■オニオンスープ</b> たまねぎ マーガリン にんじん しめじ きぬさや ★パイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばの塩焼き</b> さば りょうり酒 しお <b>■切干だいごんの煮物</b> 切干だいごん にんじん ぎゅうにく えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■いんげんの和え物</b> さやいんげん カリフラワー 赤ハフリカ 濃口しょうゆ さとう <b>■とうふのみそ汁</b> 木綿とうふ ★さつまあげ 豆腐 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉の塩ダレ炒め</b> ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん にら りょうり酒 鶏がらスープ 濃口しょうゆ さとう にんにく しょうが こしょう しお キャノーラ油 <b>■せやしのゴマ和え</b> せやし ほうれんそう 舞ハフリカ 白ごま さとう 濃口しょうゆ <b>■マスカットゼリー</b> カブデリの素(マスカット) <b>■おくらのみそ汁</b> おくら ★ちくわ ごぼう 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応 じゃがいも) はるさめは入れない	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
3 時	<b>■焼きポテト(コンソメ)</b> クラッシュカットポテト ★パイヨン パセリ缶	<b>■おかかおにぎり</b> かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	<b>■米粉のいちごケーキ</b> いちごシヤム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	<b>■ビーフンのナポリタン風</b> ビーフン たまねぎ ピーマン コーン キャノーラ油 こしょう 濃口しょうゆ ケチャップ さとう	<b>■とうふナゲット</b> 鶏ひき肉 木綿とうふ たまねぎ 鶏がらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ
	アレルギー対応 じゃがいも) おにぎりに変更	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	1食分 - 380kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.5g 加糖 92mg 鉄 1.6mg 食塩 0.6g	1食分 - 503kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.8g 加糖 105mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g	1食分 - 443kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.4g 加糖 114mg 鉄 6mg 食塩 2g	1食分 - 420kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16.7g 加糖 81mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1食分 - 397kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.9g 加糖 96mg 鉄 1.7mg 食塩 1.2g



### \* 献立のマークについて \*

★：アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。  
※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。

☆：たまご・乳を使用していません。  
●：豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆：新メニュー

- ・アレルギーフリーカレール …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ポークウィンナー …… 原材料の一部に豚肉・牛肉・大豆を含みます。
- ・フランクフルトソーセージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・ハム …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・パイヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます。

### アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、甲殻類(ちりめんを含む)  
バナナ、魚類(サバ・サケ)  
じゃがいも(一部片栗粉を含む)





	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
朝食	<b>■ハヤシライス</b> 米 きゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう みりん風 キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★ブイヨン <b>■きゅうりと大豆のサラダ◆</b> きゅうり にんじん だいず水煮 ★ハム ★卵不使用マヨネーズ 淡口しょうゆ さとう こしよ <b>■あじさいゼリー◆</b> カアゼリーの素(ぶどう) カアゼリーの素(ビ-子) カアゼリーの素(7-粉) #かき氷シロップブルーハワイ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉の焼きタツタ</b> とりにく りょうり酒 しお こしよ さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 <b>■粉ふきもち</b> じゃがいも しお あおさ <b>■こまつなのおひたし</b> こまつな にんじん あぶらあげ だしパック 淡口しょうゆ さとう <b>■たまねぎのみそ汁</b> たまねぎ しめじ みすな 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉のしょうが炒め</b> ぶたにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■おくらのおさっぱりサラダ</b> おくら はるさめ 赤パプリカ 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう <b>■いちごゼリー</b> カアゼリーの素(いちご) <b>■焼きとうふのみそ汁</b> 焼とうふ ★ちくわ 豆腐 混合削りぶし みそ	<b>■鶏ミンチの混ぜご飯</b> 米 えだまめ 鶏ひき肉 にんじん だいず華粒状 りょうり酒 淡口しょうゆ ★和風だし顆粒 <b>■さわらの西京焼き</b> さわら りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ <b>■ブロッコリーのおかか和え</b> ブロッコリー 黄パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <b>■すまし汁</b> だいこん ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とうふハンバーグ</b> ★とうふハンバーグ <b>■ソース</b> ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 <b>■にんじんのごまサラダ</b> にんじん とりにく ごぼう きぬさや 白ごま ねりごま 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう みそ ごま油 <b>■あおりんごゼリー</b> カアゼリーの素(青りんご) <b>■かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ あぶらあげ えのき 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	じゃがいも) ミニゼリーに変更	じゃがいも) はるさめは入れない	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
3時	<b>■大芋もち</b> さつまいも キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 黒ごま	<b>■炊き込みおにぎり</b> 米 こぼろ にんじん きぬさや さとう 淡口しょうゆ ★和風だし顆粒	<b>■米粉のパナナケーキ</b> パナナ こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー	<b>■ボンデケーキ</b> じゃがいも にんじん かたくり粉 こめ粉 きぬさや パーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油 ★卵不使用マヨネーズ ケチャップ しお	<b>■シュガードーナツ</b> 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 砂糖
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	バナナ) バナナは入れない	じゃがいも) おにぎりに変更	アレルギー対応はありません。
	13料 - 547kcal 蛋白質 15.7g 脂質 19.7g 加糖 96mg 鉄 1.8mg 食塩 1.8g	13料 - 474kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.3g 加糖 76mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	13料 - 488kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.6g 加糖 99mg 鉄 1.8mg 食塩 1.3g	13料 - 410kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.4g 加糖 98mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	13料 - 527kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15g 加糖 103mg 鉄 2.8mg 食塩 1.6g

	16	17	18	19	20
朝食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉ととうもろこしの煮物</b> ぶたにく 高野とうふ たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャノーラ油 鶏がらスープ 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■きゅうりのカレー和え◆</b> きゅうり ★ハム 黄パプリカ さとう カレー粉 淡口しょうゆ <b>■オレンジゼリー</b> カアゼリーの素(オレンジ) <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい しめじ カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉の甘酢あん</b> とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ <b>■甘酢あん</b> 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ かたくり粉 水 <b>■あつあけの煮物</b> あつあけ きゅうり にんじん えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう <b>■ほうれん草の湯和え</b> ほうれん草 コーン さとう 濃口しょうゆ のり <b>■もやしのみそ汁</b> もやし えのき 豆腐 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> 木綿とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 こしよ 赤だしみそ みそ 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ <b>■いんげんの和え物</b> さやいんげん とりにく 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ <b>■ピーチゼリー</b> カアゼリーの素(ビ-子) <b>■中華スープ</b> だいこん ★ちくわ にら しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油	<b>■ツナチャーハン</b> 米 ミックスベジタブル ツナ だいず華粒状 鶏がらスープ 濃口しょうゆ キャノーラ油 しお こしよ <b>■ジャーマンポテト</b> じゃがいも たまねぎ ★ハム マーガリン ★ブイヨン しお さとう こしよ ハセリ布 <b>■拍野菜のサラダ</b> ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ <b>■コンソメスープ</b> ビーフン にんじん きぬさや ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉のからあげ</b> とりにく しお こしよ さとう 濃口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが にんにく かたくり粉 大豆白絞油 <b>■おくらのおちれん和え</b> おくら にんじん <b>■ちれん</b> さとう こしよ 濃口しょうゆ <b>■マスカットゼリー</b> カアゼリーの素(マスカット) <b>■たまねぎのみそ汁</b> たまねぎ ★さつまあげ みすな 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	じゃがいも) ミニゼリーに変更	じゃがいも) 米粉パウダーに変更 甲殻類) ちれんは入れない
3時	<b>■じゃがいものツナおやき</b> じゃがいも ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★ブイヨン ハセリ布	<b>■わかめおにぎり</b> 米 わかめご飯の素	<b>■米粉のにんじんケーキ</b> にんじん こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー	<b>■豆乳プリン(きなこ)</b> とうにゅう さとう アガー きな粉 さとう	<b>■あんまん</b> こめ粉 さとう パーキングパウダー とうにゅう キャノーラ油 こしあん
アレルギー対応	じゃがいも) おにぎりに変更	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	13料 - 423kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.5g 加糖 86mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	13料 - 531kcal 蛋白質 21g 脂質 12.9g 加糖 109mg 鉄 2.7mg 食塩 1.8g	13料 - 431kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.9g 加糖 114mg 鉄 1.9mg 食塩 1.3g	13料 - 399kcal 蛋白質 15.5g 脂質 7.5g 加糖 81mg 鉄 2.1mg 食塩 1.8g	13料 - 491kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.4g 加糖 104mg 鉄 1.9mg 食塩 1.3g





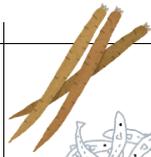
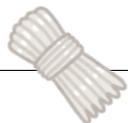
	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のバター醤油風</b> ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ <b>■ソース</b> 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 <b>■がんもの煮物</b> がんもどき にんじん きぬさや だしパック さとう みりん風 淡口しょうゆ <b>■はるさめサラダ</b> はるさめ ちんげんさい 赤パプリカ 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう <b>■だいにんのみそ汁</b> だいにん あぶらあげ 豆腐 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉とちよしの炒め物</b> ぶたにく ちよし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう ★中濃ソース しお こしょう <b>■カリフラワーのおかか和え</b> カリフラワー さやいんげん コーン かつおぶし さとう <b>■ぶどうゼリー</b> 加アピリンの素(ぶどう) <b>■あつあげのみそ汁</b> あつあげ しめじ カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とりの肉のごま焼き</b> とりにく しょうが にんにく さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 白ごま キャノーラ油 <b>■ちくわの煮物◆</b> ★ちくわ だいず水煮 にんじん きぬさや だしパック さとう 淡口しょうゆ <b>■おくらのおえ物</b> おくら 黄パプリカ たまねぎ さとう 淡口しょうゆ <b>■まつなのみそ汁</b> まつな えのき ごぼう 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ひき肉カレー</b> 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★アピリン さとう ★和風ソウルフール <b>■ポテトサラダ</b> じゃがいも アスパラガス 赤パプリカ コーン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★アピリン <b>■いちご饅頭</b> ストロベリー かんてん さとう 	<b>■ごはん</b> 米 <b>■鉄煎煮</b> とりにく だいにん にんじん ごぼう きぬさや キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■きゃべつツナ和え</b> きゃべつ 赤パプリカ ツナ さとう 淡口しょうゆ <b>■フルーツ(オレンジ)</b> オレンジ <b>■焼きとうふのみそ汁</b> 焼とうふ ★さつまあげ 豆腐 混合削りぶし みそ 
アレルギー対応	じゃがいも) ビーフンに変更	アレルギー-対応はありません。	アレルギー-対応はありません。	じゃがいも) だいにんに変更	アレルギー-対応はありません。
3時	<b>■さつまいもスティック</b> さつまいも キャノーラ油 しお	<b>■ミルククリームパン</b> こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー とうにゅう さとう コーンスターチ	<b>■ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり	<b>■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ</b> 木綿とうふ こめ粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	<b>■ひと口おはぎ</b> 米 モチ米 さとう きな粉
アレルギー対応	アレルギー-対応はありません。	アレルギー-対応はありません。	アレルギー-対応はありません。	アレルギー-対応はありません。	アレルギー-対応はありません。
	1膳* - 443kcal 蛋白質 17g 脂肪質 11.4g 加砂糖 10.4mg 鉄 1.8mg 食塩 1.5g	1膳* - 455kcal 蛋白質 16.5g 脂肪質 11.4g 加砂糖 11.1mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	1膳* - 497kcal 蛋白質 19.9g 脂肪質 10.5g 加砂糖 9.3mg 鉄 2.3mg 食塩 1.6g	1膳* - 483kcal 蛋白質 15.2g 脂肪質 14.6g 加砂糖 10.7mg 鉄 2.2mg 食塩 1.7g	1膳* - 465kcal 蛋白質 17.3g 脂肪質 10.7g 加砂糖 8.4mg 鉄 2mg 食塩 1.8g

## 「6月4日は虫歯予防デー」

6月は虫歯予防月間です。  
虫歯予防には歯みがきも大切ですが、普段の食事をよく噛むことでも、「噛む力」「あごの力」が付き、虫歯予防につながります。

給食でもかみかみ食材(レンコン・ごぼう・こんにゃく・ちりめん等)を使用したメニューを入れています。




【他にも良いこといっぱい!!】

- ・消化・吸収をよくする
- ・脳の働きを活発にする
- ・味覚の発達

