

6月の献立予定表

献立名		あか	きいろ	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質g		
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1月	はし	むぎごはん けんちん汁 いわしの生姜煮 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ちくわ あげ いわし	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら ピーナッツ	しょうが こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし しいたけ きゅうり きゃべつ	695 828	27.6 32.5	
	2火	はし	ポークカレーライス みかん果汁 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ツナ わかめ	こめ むぎ じゃがいも ルー あぶら さとう ヒヨコマレド トマト アオエドウマメ	たまねぎ にんじん ピース ミン ショウガ ニンニク リンゴ きゅうり きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	731 910	24.3 32.3
3水	はし	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず ハム いりこ みそ あげ とりにく かまぼこ	パン こむぎこ しらたまこ アーモンド マヨネーズ	えだまめ きゅうり きゃべつ にんじん おうとう かぼちゃ たまねぎ かぼちゃ とうがん ねぎ	635 786	26.3 32.6	
	4木	さじ	むぎごはん ぎゅうにゅう	すりみお好み焼き風 ゆかりあえ とうにゅうみそ汁	ぎゅうにゅう すりみ たまご とうふ アオリ チーズ あげ とうにゅう みそ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん ショウガ きゅうり もやし あかじそ たまねぎ ねぎ しめじ	706 842
5金	はし	まるパン ぎゅうにゅう	熊本コロッケ ドレッシングサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず たまご ベーコン	パン バター じゃがいも こむぎこ ばんこ あぶら ラビオリ	れんこん たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ コーン しいたけ きくらげ パセリ	696 871	25 30.3
	8月	さじ	むぎごはん ぎゅうにゅう	肉じゃが 梅酢あえ とうふシュウマイ	ぎゅうにゅう ふたにく てんぷら あつあげ シュウマイ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゃべつ きゅうり うめぼし	739 862
9火	はし	わかめごはん ぎゅうにゅう	いんげんごまあえ かきたま汁 ほきたまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ほき たまご とりにく	むぎ こめ あぶら ごま こむぎこ でんぷん さとう	いんげん きゃべつ もやし にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	637 784	26.1 29.3
	10水	はし	コッペパン ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ スティックドック わかめスープ	ぎゅうにゅう スティックドック ハム わかめ とうふ	パン さとう ごま マヨネーズ	ごぼう きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ とうがん ねぎ えのき コーン	621 756
11木	さじ	むぎごはん ぎゅうにゅう	だいずとひじきのすりみあげ きりぼし大根すのもの あいしょう汁	ぎゅうにゅう ふたにく すりみ だいず ひじき たまご ちりめん みそ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま さといも	ピース にんじん キリボシダイコン きゃべつ エタマメ たまねぎ しいたけ こんにやく ねぎ	708 844	31.3 36.9
	12金	はし	ココアパン ぎゅうにゅう	スパちゃんぽん ヨーグルトサラダ ミニはるまき	ぎゅうにゅう ふたにく いか たこ ちくわ ヨーグルト はるまき	パン めん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	きゃべつ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ネギ ショウガ シイタケ きゅうり りんご コーン	654 809
15月	はし	むぎごはん ぎゅうにゅう	あおさ汁 太刀魚からあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう たちうお あげ かまぼこ とうふ いりこ あおさ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ えのき ねぎ	691 796	27 30.2
	16火	はし	むぎごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー 中華スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ちくわ あかみそ ベーコン	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん ゼリー	きゃべつ にんじん ピーマン ショウガ ニンニク たまねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ	722 853
17水	さじ	こめこパン ぎゅうにゅう	クリームスープ アスパラサラダ オムレツ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも クリーム ルー	きゃべつ アスパラガス コーン たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん パセリ しめじ	681 849	29.2 34.6
	18木	はし	むぎごはん ぎゅうにゅう	さかなハーブ焼き こんにやくサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ほき ツナ とうふ とりにく もずく	こめ むぎ オリーブオイル アーモンド ごま ごまあぶら	バジル こんにやく にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり コーン	634 770
19金	はし	ピザトースト ぎゅうにゅう	和風スープスパゲッティ 三色あえ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく いか	パン あぶら めん でんぷん オリーブオイル さとう	たまねぎ ピーマン コーン にんじん マッシュルーム エリンギ シメジ ピース きゃべつ きゅうり	645 798	25 30.1
	22月	はし	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あげごぼうと豆のサラダ 吸い物 たまごやき	ぎゅうにゅう たまご ふ わかめ こんぶ とうふ かつおぶし	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	ごぼう きゅうり きゃべつ にんじん えだまめ しめじ あかじそ	647 757
23火	はし	むぎごはん ぎゅうにゅう	タイ風つみれ汁 ナッツサラダ 人参シュウマイ	ぎゅうにゅう すりみ たまご シュウマイ ベーコン	こめ むぎ でんぷん カシュナッツ さとう あぶら	れんこん えだまめ しょうが にんじん たまねぎ セリ ネギ シイタケ コーン きゃべつ きゅうり	684 794	25 28
	24水	はし	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ささみチーズやき かいそうサラダ キャロットスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご かいそう ベーコン	パン オリーブオイル バター じゃがいも こむぎこ ルー パンこ ごま ごまあぶら クリーム	バジル きゃべつ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ	681 866
25木	はし	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 かんぴょう甘酢あえ ぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ ふたにく とうふ かわかめ あかみそ ちくわ ぎょうざ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ いら かんぴょう きゃべつ きゅうり	742 873	29.7 34.3
	26金	はし	ココアパン ぎゅうにゅう	きびなごエスカベージュ にんじんサラダ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ベーコン	パン あぶら さとう ごま マヨネーズ オムキ クスクス マカロニ レンズまめ	たまねぎ ピーマン パセリ シイタケ きゅうり きゃべつ コーン ほうれんそう ズッキーニー	722 908
29月	はし	むぎごはん ぎゅうにゅう	ねばねばサラダ とりの照り焼き 豆乳キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ふたにく とうにゅう	こめ むぎ さとう	オクラ にんじん きゃべつ きゅうり コーン シメジ ニンニク ニラ たまねぎ もやし はくさい	690 821	27.6 31.8
	30火	はし	野菜おこわ ぎゅうにゅう	はるさめ汁 いわしのみぞれに レモンあえ	ぎゅうにゅう あげ ちくわ わかめ とりにく いりこ いわし	こめ もちごめ さとう あぶら はるさめ ごま	タケノコ ほうろく ニンジン キリボシダイコン シイタケ ピース たまねぎ キクラゲ エキ モヤシ キュウリ ダイコン レモン	62 755

今月は「食育月間」です。 ☆献立は都合により変更いたします。

私たちが今食べているものは、どこから来たのか、
だれが作っているのかなど、いろいろ話しながら
食べましょう。



＜今月の天草産＞
たまねぎ、いんげん、アスパラガス
きゅうり、こめ、すりみ、じゃがいも、

★早寝、早起き、朝ごはんも忘れずに！