

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり		
3月	麦茶 スティック人参	ご飯、ニラ納豆、大根の梅サラダ、麩とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、焼そば、油、砂糖、ごま油、◎砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ、ペーコン、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん皮むき、グレープフルーツ、きゅうり、にら、ミニトマト、かいわれだいこん、うめ干し、カットわかめ、◎にんじん	397.3(323.4) 1.9(1.8)	
4火	麦茶 甘食	ご飯、いわしの蒲焼き、かみかみサラダ、小松菜としめじの味噌汁、レモンゼリー 【虫歯予防メニュー】	野菜ジュース じゃこせんべい	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	いわし、米みそ、いか(くん製)	だいこん、だいこん、こまつな、きゅうり、しめじ、にんじん、レモン果汁、ごま、しょうが	401.8(322.0) 2.1(1.7)	
5水	麦茶 せんべい	塩ラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク おにぎり	ゆで中華めん、○米、油	○牛乳、豚肉(肩)、○さけ、○チーズ、○かつお節、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、○ごま、黒きくらげ	587.7(500.2) 2.1(2.0)	
6木	麦茶 リンゴゼリー	ご飯、マーボー豆腐、にしきとえ、中華スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ツナマヨトースト	米、食パン、マヨネーズ、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、錦糸玉子、○ツナ油漬缶、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、○たまねぎ、にら、ごま、しょうが、にんにく	568.9(444.8) 2.9(2.4)	
7金	麦茶 ビスケット	ご飯、塩麴から揚げ、オクラときゅうりの磯和え、けんちん汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、米こうじ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	○バナナ、だいこん、オレンジ、きゅうり、オクラ、にんじん、コーン、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、焼きのり、しょうが、にんにく	617.9(540.7) 1.6(1.5)	
8土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん		
10月	麦茶 バナナ	ピピン丼、ワカメとトマトのサラダ、青菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、いか、米みそ、○脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニトマト、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、しめじ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、ごま、しょうが	506.9(465.6) 2.3(2.0)	
11火	麦茶 さといもボール	食パン、チーズはんぺんフライ、かぼちゃサラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク マカロニきな粉	◎さといも、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○きな粉、○脱脂粉乳、チーズ、はんぺん	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり	514.1(458.6) 2.0(1.9)	
12水	麦茶 せんべい	ロールパン、焼きそば、えびシウマイ、中華風コーンスープ、フレッシュナッブル	ヨーグルト和え	焼きそばめん、ロールパン、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(ばら)、あさり水煮缶、えび	○バナナ、キャベツ、クリームコーン缶、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、パセリ、干しいたけ、あおのり	503.8(417.7) 2.4(1.9)	
13木	麦茶 クラッカー	ご飯、さばの西京焼き、じゃこサラダ、かき玉汁、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	さば、卵、ちりめんじゃこ、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、にら	455.6(423.1) 1.3(1.3)	
14金	麦茶 ミニかにパン	ハヤシライス、ポテコサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく	544.9(483.1) 2.0(1.9)	
15土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム		
17月	麦茶 バターロール 1/2	ご飯、人参たらこ、こんにやく金平、もやしと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク たご焼き	米、◎ロールパン、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、たらこ、ちくわ、米みそ、豚肉、油揚げ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、もやし、ごぼう、板こんにやく、たけのこ、葉ねぎ、ごま	474.0(465.0) 2.9(2.7)	
18火	麦茶 スティック大根	食パン、ミートオムレツ、切り干し大根のサラダ、春雨スープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	◎じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉、◎砂糖	○牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、すりごま、カットわかめ、◎だいこん	432.0(345.4) 2.2(1.9)	
19水	麦茶 ももヨーグルト	おきりこみ、青菜のおかか和え、日向夏ゼリー 【食育の日】	麦茶、みそ田楽 (未)みそおにぎり	◎砂糖	○米みそ、鶏むね肉、いわし、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	○板こんにやく、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん皮むき、ごぼう、まいたけ、ねぎ、干しいたけ、◎もも缶(黄桃)	366(350) 3.6(3.0)	
20木	麦茶 せんべい	ご飯、白身魚の南蛮漬、ひじきサラダ、麩とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、片栗粉、油、砂糖、油、はるさめ、焼ふ	○牛乳、ホキ、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ひじき、カットわかめ	558.2(492.2) 2.2(2.1)	
21金	麦茶、たまご ボーロ	ご飯、レバー入り肉団子、中華風サラダ、豆腐となめこの味噌汁、グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	米、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、米みそ、鶏レバー	グレープフルーツ、レタス、なめこ、もやし、きゅうり、ねぎ、ミニトマト	465.9(389.8) 2.1(1.4)	
22土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム		
24月	麦茶 プチダンゴ	チキンカレーライス、かわり冷や奴、オレンジ	牛乳・ミルク マーブルケーキ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、バター油、砂糖	○牛乳、充てん豆腐、◎プチダンゴ、鶏むね肉、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、○バナナ、オレンジ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご	570.4(478.7) 2.1(1.9)	
25火	麦茶 蒸かし芋	ご飯、焼き魚、彩り和え、キャベツとえのきの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖、ごま油、じゃがいも	○牛乳、ぎんざけ、錦糸玉子、米みそ○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	399.8(446.1) 1.7(1.6)	
26水	麦茶 せんべい	パンパン、じゃがいものミートグラタン、ツナサラダ、ペーコンスープ、メロン 【誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ (未)米粉のドーナツ	じゃがいも、油、砂糖、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ペーコン、チーズ、○脱脂粉乳	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン、きゅうり、パセリ	641.6(374.5) 1.8(1.7)	
27木	麦茶 ビスケット	ご飯、みそカツ、ブロッコリーの酢醤油和え、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	米、パン粉、小麦粉、米ぬか油、砂糖、油	○牛乳、鶏ささみ、卵、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、オレンジ、にんじん皮むき、こまつな、もやし、ごま	591.5(508.5) 2.2(1.9)	
28金	麦茶 クラッカー、 チーズ	ツナの和風スパゲッティ、ごぼうサラダ、もやしスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク さつまいも	スパゲティ、○さつまいも、マヨネーズ、油	○牛乳、ツナ油漬缶、ちくわ、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、万能ねぎ、コーン、にんにく、ごま、カットわかめ	658.9(596.4) 2.2(1.9)	
29土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん		
※献立は都合により変更する場合があります。							月平均	540(464) 2.2(2.0)

🍌...🍓...🍌...🍓...🍌...🍓...🍌...🍓... 6月の食事だより 🍌...🍓...🍌...🍓...🍌...🍓...🍌...🍓...

6月は『食育月間』で毎月19日は『食育の日』です。給食では地域の食材と伝統の味に触れる機会として群馬県の郷土料理「おきりこみ」を提供します。  
 また、6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の健康を考える上で欠かせない栄養素として「カルシウム」があり、それを効率良く体に吸収させるために必要な栄養素が「ビタミンD」です。健康的な歯茎を維持するためには、「タンパク質」と「ビタミンC」も必要です。  
**「カルシウムを多く含む食材」**・・・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜など **「ビタミンDを多く含む食材」**・・・鮭、いわし、さんま、しめじ  
**「タンパク質を多く含む食材」**・・・肉類(特に鶏肉)、大豆製品 **「ビタミンCを含む食材」**・・・果物類(レモン、イチゴ、キウイ)など

