

平成 29 年 6 月 分 給 食 献 立 表

日曜	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご 晩		お や つ	
曜	献立名	材 料	献立名	材 料	献立名	材 料	献立名	材 料
1 木	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	もずく丼 ソーメン汁 くだもの	白米 35 麦 5 ビーマン 15 コーン 10 砂糖 2 酒 1 にんじん 10 卵 10	もずく 1 豚ミンチ 20 油 1 濃口しょうゆ 2 生姜 1 片栗粉 1 煮干 2 醤油 4	玉ねぎ 20 にんじん 20 みりん 3 ソーメン 11 かまぼこ 5 くだもの 50	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 90 くだもの 80 ソース 3
2 金	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	里芋のうま煮 中華サラダ ごはん くだもの	豚肉 20 人参 20 ネギ 10 砂糖 3 人参 10 きゅうり 15 塩 こしょう	大根 40 里芋 80 醤油 4 生姜 1 ハム 5 ごま油 1 白米 40 くだもの 50	干しいたけ 2 こんにゃく 15 油 1 マロニー 16 酢 2 醤油 2	ちんすこう 牛乳	小麦粉 11 ラード 6 三温糖 9 牛乳 200
3 土	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	高菜チャーハン コーンスープ くだもの	白米 50 高菜漬け 20 塩 こしょう 白だし 2 パセリ 1 スキムミルク 20	人参 5 卵 10 白だし 2 クリームコーン 20 コンソメ 2 くだもの 50	ちりめん 5 油 1 玉ねぎ 20 人参 10	わらび餅 お茶	わらび餅 20 きな粉 15
4 日								
5 月	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 10 牛乳 80	クリームシチュー ポパイサラダ パン くだもの	ベーコン 10 ウィナー 10 枝豆 5 コソメ 2 塩 こしょう チーズ 4 ハム 5	じゃがいも 50 小麦粉 5 ほうれん草 20 白菜 40 マヨネーズ 5 塩 こしょう	玉ねぎ 40 しめじ 15 バター 5 スキムミルク 20 人参 10 コーン缶 5 ロールパン 40	わかめごはん お茶	白米 40 炊き込みわかめ 1 お茶
6 火	パン 牛乳	パン 20 牛乳 80	魚のフライ 春雨スープ ごはん くだもの	魚 60 塩 こしょう 油 5 キャベツ 20 人参 5 インゲン 5	小麦粉 5 卵 5 トマト 30 ブロッコリー 15 卵 15 コソメ 3	しめじ 15 春雨 16 味ポン 2 ネギ 5 白米 40	梅ヶ枝もち風 牛乳	やわみ 30 小豆 10 砂糖 5 塩 牛乳 200
7 水	ゆで芋 牛乳	さつま芋 牛乳 50 80			給食研修会があります。 お弁当をお願いします。		お菓子 牛乳	お菓子 10 牛乳 200
8 木	プリン 牛乳	プリン粉 4 牛乳 40	けんちんうどん 白菜のピーナツ和え くだもの	うどん 48 鶏肉 20 醤油 3 煮干 2 砂糖 2 醤油 3	人参 10 白菜 40 もやし 20 人参 5 中華だし 2 くだもの 50	大根・ごぼう 30 ねぎ 5 砂糖 1 醤油 2 人参 5 粉ピーナツ 2	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 60 青のり 1 油 5 牛乳 200
9 金	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	鶏のマリネ焼き 大根スープ ごはん くだもの	鶏肉 50 きゅうり 10 人参 5 くだもの 50	生姜 1 玉ねぎ 10 人参 5 味ポン 2 ネギ 5 中華だし 2	砂糖 1 醤油 2 大根 10 わかめ 1 塩 こしょう 白米 40	じゃこトースト 牛乳	食パン 20 ちろめんじゃこ 5 マヨネーズ 2 チーズ 2 牛乳 200
10 土	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	ぶったま井 豆腐のみそ汁 くだもの	豚肉 20 白米 40 くだもの 50	卵 15 玉ねぎ 15 豆腐 20 白菜 15	醤油 3 砂糖 2 アゲ 5 人参 10 刻み海苔 1 ネギ 5	パイケーキ お茶	ミックス粉 30 卵 5 牛乳 10 砂糖 3
11 日								
12 月	パン 牛乳	パン 20 牛乳 80	和風ミートローフ レンコンのカレー炒め ごはん くだもの	鶏ミンチ 30 酒 1 トマト 30 オリーブ油 1	キクラゲ 1 砂糖 1 レンコン 30 白米 40	玉ねぎ 10 味噌 2 味噌 1 カレー粉 1 ウスターソース 1 だし 1	ぜんざい お茶	小豆 20 白玉粉 30 砂糖 10 塩
13 火	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	魚のピザ焼き しめじとレタスのスープ ごはん くだもの	魚 50 ビーマン 5 コンソメ 2	塩 こしょう チーズ 10 油 1 コーン 5 塩	ケチャップ 5 玉ねぎ 20 しめじ 15 レタス 15 白米 40 くだもの 50	スイートポテト 牛乳	さつま芋 70 砂糖 2 卵 3 スキムミルク 5 牛乳 200
14 水	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	ジャージャー麺 キャベツの酢の物 くだもの	中華麺 40 にんにく 1 味噌 2 ごま 1	豚ミンチ 15 生姜 1 片栗粉 1 キヤベツ 30 酢 4 砂糖 3	玉ねぎ 10 ねぎ 10 砂糖 1 酒 1 人参 5 シーチキン 5 塩 くだもの 50	しっとりケーキ 牛乳	クリームチーズ 6 卵 6 薄力粉 12 砂糖 10 バター 7 BP 1 牛乳 200
15 木	ゆで芋 牛乳	さつま芋 牛乳 50 80	お好み焼 キャロットスープ ごはん くだもの	豚肉 10 小麦粉 8 人参 30 こしょう	イカ 10 卵 5 玉ねぎ 20 白米 40	エビ 10 ソース 1 ケチャップ 3 コソメ 2 バター 1 スキムミルク 10	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 30 マーガリン 1 牛乳 200
16 金	ゼリー	ゼリー 4	から揚げ ころころスープ ごはん くだもの	鶏肉 30 キャベツ 20 大豆 10	ガーリック 1 パプリカ 5 インゲン 5 塩 こしょう	片栗粉 5 味ポン 2 じゃがいも 15 煮干 2 人参 10 白米 40	ゆでとうきび 牛乳	とうきび 40 牛乳 200
17 土	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 50 くだもの 30 ソース 2	イタリアンスパゲッティ 和風サラダ くだもの	スパゲッティ 52 粉チーズ 2 パセリ 1 パプリカ 5	ベーコン 10 中華だし 3 パセリ 1 大根 20 かつお節 1 和風だし 1	玉ねぎ 20 塩 こしょう ケチャップ 5 きゅうり 10 わかめ 3 ハム 5 人参 10 くだもの 50	クッキー お茶	小麦粉 20 BP 1 砂糖 5 卵 5 バター 3
18 日								
19 月	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	肉じゃがベーコン ナムル ごはん くだもの	ベーコン 20 砂糖 3 ハム 5	じゃがいも 70 醤油 4 砂糖 3 酢 4	玉ねぎ 40 油 1 もやし 30 塩 白米 40	フレンチトースト 牛乳	食パン 30 卵 20 砂糖 3 牛乳 20 バター 2 牛乳 200
20 火	ホット ケーキ 牛乳	ミックス粉 15 牛乳 10 牛乳 80	魚のホイル焼き ミルクスープ ごはん くだもの	魚 50 こしょう キャベツ 10	玉ねぎ 20 マヨネーズ 2 コンソメ 2 塩 こしょう	えのき 8 かぼちゃ 30 玉ねぎ 20 人参 10 白米 40 くだもの 50	みたらし団子 牛乳	団子粉 30 醤油 2 砂糖 1 片栗粉 1 牛乳 200

日曜	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		お 夕 飯		お や つ		
	献立名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	
21	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	マーボー豆腐 マカロニサラダ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 豆腐 60 人参 10 干しいたけ 1 酒 2 みりん 2 人参 10 きゅうり 15 こしょう 白米 40	にんにく 1 生姜 1 ネギ 5 砂糖 3 片栗粉 1 ごま油 2 ハム 5 コーン 5	豆板醤 玉ねぎ 20 味噌 3 味噌 3 マカロニ 7 キャベツ 20 マヨネーズ 8 塩	ポップコーン牛乳	ポップコーン 5 油 1 塩 牛乳 200	
22	枝豆牛乳	枝豆牛乳 10 80	☆お誕生給食☆ 時の記念日ランチ	白米 40 牛肉 20 油 1 ビーマン 5 いりごま 1 チーズ 10 エビ 10 煮干 2	干しいたけ 1 砂糖 3 赤ビーマン 5 ちりめん 2 ブチトマト 20 コーン 5 醤油 2 牛乳 30	切干大根 30 卵 20 片栗粉 1 絹さや 5 かまぼこ 5 絹さや 5 プリン粉 3 くだもの 60	ヨーグルト	ヨーグルト 90	
23	パン牛乳	パン牛乳 20 80	月見うどん 三色ごま和え 煮豆 くだもの	うどん 48 人参 5 みりん 1 塩 煮干 3 白菜 30 醤油 2 砂糖 1	干しいたけ 1 醤油 5 人参 10 ほうれん草 20 金時豆 20 砂糖 5	玉ねぎ 15 鶏肉 10 生わかめ 2 ネギ 5 ちくわ 5 ごま 1 塩 くだもの 50	さつま芋のパンケーキ牛乳	ミックス粉 20 卵 5 牛乳 15 さつま芋 20 生クリーム 1 シロップ 2 黒ゴマ 1 牛乳 200	
24	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	チキンライス きのこスープ くだもの	白米 40 鶏肉 20 卵 15 中華だし 2 しめじ 15 まいたけ 10 くだもの 50	玉ねぎ 20 人参 10 塩 10 ねぎ 5 人參 10 ねぎ 5	干しいたけ 2 ビーマン 10 ケチャップ 5 えのき 15 コンソメ 3 醤油 2	プリン	プリン粉 8 牛乳 80	
25	日								
26	ゆで芋牛乳	さつま芋牛乳 50 80	切干大根の炒め煮 春雨サラダ ごはん くだもの	豚肉 20 切干大根 60 あげみ 5 インゲン 5 きゅうり 20 カニカマ 5 マヨネーズ 4 白米 40	干しいたけ 1 砂糖 3 人参 5 卵 5 くだもの 50	人参 15 あげ 10 醤油 4 油 1 春雨 16 塩 10 干しいたけ 15	アップルシナモントースト牛乳	食パン 30 マーガリン 2 グラニュー糖 2 シナモン 1 りんごジャム 5 牛乳 200	
27	くだもの牛乳	くだもの牛乳 50 80	ささ身のピカタ ミネストローネ ごはん くだもの	ささ身 20 塩 キャベツ 20 人参 10 トマト缶 30 大豆 10	こしょう 小麦粉 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 コンソメ 3 白米 40	油 2 卵 10 人参 15 ウインナー 5 くだもの 50	スコーン牛乳	薄力粉 25 BP 1 塩 砂糖 6 マーガリン 6 卵 3 牛乳 6 牛乳 200	
28	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン ジャム 5 牛乳 80	魚の味噌煮 野菜スープ ごはん くだもの	魚 50 生姜 1 人参 15 インゲン 10 コンソメ 2 醤油 2	砂糖 3 醤油 3 白菜 10 玉ねぎ 10 白米 40 くだもの 50	味噌 2 大根 20 人参 10 里芋 20	焼き芋牛乳	さつま芋 70 牛乳 200	
29	コーンフレーク牛乳	コーンフレーク牛乳 10 80	ちゃんぽん かぼちゃの煮物 くだもの	豚肉 20 キャベツ 30 イカ 10 キクラゲ 1 こしょう かぼちゃ 60	玉ねぎ 20 もやし 20 中華麺 40 ネギ 10 枝豆 5 砂糖 2	人参 10 エビ 10 ガラスープの素 3 塩 醤油 3 くだもの 50	たこ焼き牛乳	たこ焼き 30 ソース 2 ケチャップ 3 かつお節 1 マヨネーズ 2 青のり 牛乳 200	
30	ヨーグルト	ヨーグルト くだもの ソース 2	カレーライス 洋風白和え くだもの	白米 50 肉 20 油 1 カレールー 10 味噌 2 ごま 1	玉ねぎ 40 豆腐 30 砂糖 1 マヨネーズ 5 人参 5 ほうれん草 10	人参 15 グリンピース 5 きゅうり 10 くだもの 50	小倉パン牛乳	ロールパン 30 マーガリン 2 小豆缶 7 牛乳 200	



### 虫歯予防デー 歯の役割とは？

味覚を豊かに保ち、おいしい食事の歯ざわりや歯ごたえを楽しむ。美しい表情をつくる・・・歯の働きは様々です。食べ物をよくかんで、栄養をしっかりと身体に吸収することができ、体調を整えてくれます。「良い歯」で「よくかむ！」ここからが健康の第一歩と言えます。

また、唇や舌と同じように、発音を助ける役割もあります。さらに、「かみ合わせ」が病気につながることもあります。かみ合わせが悪いと、①頭痛がする②姿勢が悪くなる③肩こりにつながるなどです。

### 虫歯を予防する食生活のポイントは？

- ①だらだら食いを止める = 食べる量ではなく、食べる回数がポイント
- ②就寝前の歯磨きがおすすめ = 食後30分位に。もちろんその都度歯磨きも有効
- ③1口30回かむ = 唾液の分泌が促進され、プラーク形成を防ぐ

### 時の記念日とは？時間を大切にしよう！

6月10日は時の記念日です。1920年に東京天文台と生活改善同盟会によって制定されました。特にこれをしなくちゃいけないというものはありません。なにかを食べなくちゃいけないという決まりもありません。ただ時間の大切さをあらためて実感するための日です。楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうし、つまらない1日ならまだこんな時間かあ～と思ったりすると思います。

だけどどんな気分の日も結局過ぎていく時間は同じなんです。そんな不思議な魅力を持っている時間を毎日大切に過ごしたいものですね(\*^^\*)♡