

6月の予定献立表

発行日：令和元年 5月31日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ						1 牛乳・せんべい
昼食						中華どんぶり すまし汁 小松菜の中華和え
午後おやつ						牛乳・クッキー
午前おやつ	3 お茶・クラッカー	4 牛乳・ビスコ	5 牛乳・せんべい	6 お茶・ウエハース	7 牛乳・せんべい	8 牛乳・ビスケット
昼食	ごはん とうふのみそ汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の和え物 バナナ	きつねうどん ちくわの磯部揚げ キャベツの酢の物 オレンジ	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりの中華風和え 黄桃缶	ごはん ごもく汁 さかなのコーンマヨ焼き 梅ドレッシングサラダ	ごはん じゃが芋みそ汁 ひじき入り卵焼き チキンサラダ	ハヤシライス はるさめサラダ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳・ジャムサンド	牛乳・さけおにぎり	牛乳・きな粉さつまいも	牛乳・五平もち	牛乳・バナナ蒸しパン	お茶・たい焼き
午前おやつ	10 お茶・ビスコ	11 お茶・ウエハース	12 お茶・せんべい	13 お茶・クラッカー	14 お茶・ビスケット	15 お茶・せんべい
昼食	ごはん だいこんみそ汁 さかなの甘酢あんかけ 卵の花	炊き込みごはん あおさのみそ汁 えび入り炒り豆腐 メロン	スパゲティミートソース 鶏と冬瓜のスープ コールスローサラダ フルーツポンチ	黒糖パン クリームスープ さけのムニエル 千切りサラダ	ごはん とうふのみそ汁 干草焼き もやしのゆかり和え オレンジ	親子丼 すまし汁 キャベツのツナ和え フルーツゼリー
午後おやつ	スキムミルク じゃこ入りお焼き	牛乳・小倉トースト	牛乳・いりこ 昆布おにぎり	スキムミルク ポンテケージョ	牛乳・じゃがいももち	牛乳・まんじゅう
午前のおやつ	17 お茶・ウエハース	18 牛乳・バナナ	19 お茶・せんべい	20 お茶・ビスケット	21 お茶・ふかし芋	22 お茶・せんべい
昼食	ごはん キャベツみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢の物	かえるパン ポークビーンズ 鶏の照り焼き きゅうりとコーンのサラダ	【食育の日】 大山おこわ はるさめ入り茶碗蒸し さかなのから揚げ はすのさんばい	ごはん かきたま汁 肉団子のトマト煮込み にんじんのマリネ オレンジ	ごはん たまねぎスープ チキンナゲット アスパラの和え物	シチューライス マカロニサラダ 野菜ジュース
午後おやつ	スキムミルク キャラット蒸しパン	お茶・ゆかりおにぎり	牛乳・もみじまんじゅう	牛乳・麩のラスク	スキムミルク ごまトースト	お茶・フルーツゼリー
午前おやつ	24 牛乳・ブルーン	25 お茶・ビスコ	26 お茶・クラッカー	27 お茶・せんべい	28 牛乳・ウエハース	29 お茶・せんべい
昼食	ごはん さつまいも汁 擬製豆腐 春雨のサラダ	ポークカレー 野菜サラダ いちごヨーグルト	ごはん すまし汁 いわしバーグ みかんサラダ	ごはん しめじみそ汁 肉じゃが 小松菜のおかか和え オレンジ	【お誕生会】 ピザ 人参スープ さわらのから揚げ キャベツのサラダ	ビーンズライス 野菜のスープ かぼちゃサラダ
午後おやつ	牛乳・きな粉バナナ	お茶・焼きうどん	牛乳・大学芋	牛乳 コーンフレークスナック	スキムココア バナナケーキ	牛乳・せんべい

給食だより

☆毎月19日は食育の日です。
今月は中国地方の献立を提供します。
大山おこわは大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで昔、僧兵が戦場へ行くときに戦勝を祈願して、山鳥と、野草を入れた米飯を炊きだしたのが始まりと言われ、祭りや祝い事のごちそうとして受け継がれています。鳥取西部(米子市を中心)で茶わん蒸しといえば、はるさめ入りが一般的。卵がまだ高価であった時代に量を増やすために春雨を入れたのではないかとわれています。はすのさんばいは山口県の岩国の郷土料理です。おたのしみに。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	558kcal	473kcal
たんぱく質	23.6g	19.2g
脂質	16.9g	13.8g

☆献立を変更する場合がございます。