

6月 給食献立表

令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
1	木	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・筑前煮・ゆかり和え	野菜ポッキー	鶏肉・鶏卵	油	小松菜・人参・さやいんげん・キャベツ	
2	金	ごはん	里芋とわかめの味噌汁・チキンチーズ春巻き・ヨーグルトサラダ	メープルマフィン	鶏肉	里芋・チーズ	ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
3	土	ケチャップライス	ポトフ・フレンチサラダ・チーズ	お菓子	ウィンナー	じゃがいも・マヨネーズ	かぶ・ブロッコリー・キャベツ	
5	月	ごはん	大根とえのきの味噌汁・鮭の塩焼き・胡麻和え	フルーチェ	鮭	ごま	大根・キャベツ・人参・ほうれん草	
6	火	ジャムパン	オニオンベークンスープ・ミートローフ・コールスローサラダ	洋風磯辺焼き	ベーコン・豚肉・鶏卵	油	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
7	水	中華丼	わかめスープ・中華煮・3色サラダ	アメリカンドック	豚肉	ごま油・ごま	ねぎ・白菜・人参・もやし・きゅうり	
8	木	カレーピラフ	シチューー・ごまサラダ・チーズ	豆腐パン	豚肉	じゃがいも・ごま	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	
9	金	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鶏肉の卵とじ・なめたけ和え	フライドポテト	鶏肉	油	大根・れんこん・ごぼう・人参	
10	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ・チーズ	お菓子	鶏肉	うどん・ドレッシング	ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
12	月	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鮭の照り焼き・和風和え	マーブルケーキ	鮭	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
13	火	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・豚肉の生姜焼き・土佐和え	シュガースティック	豚肉	油	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・人参	
14	水	ごはん	里芋と玉ねぎの味噌汁・厚焼き卵・ツナ和え	チーズパン	鶏肉・ツナ・鶏卵	里芋	玉ねぎ・人参・玉ねぎ・きゅうり	
15	木	ごはん	かぶとほうれん草の味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・海藻サラダ	ゼリー・せんべい	豆腐・鶏肉	ごま・油	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・きゅうり	
16	金	鶏そぼろ丼	豆腐とあおさの味噌汁・具だくさん鶏そぼろ・だいコーンサラダ	ピザトースト	豆腐・鶏肉	ドレッシング	ねぎ・人参・玉ねぎ・大根・きゅうり	
17	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・さっぱり和え・チーズ	お菓子	豚肉	中華麺・ごま	人参・キャベツ・きゅうり・もやし	
19	月	和風スパゲティ	コンソメスープ・和風スパゲティ・塩昆布和え	お好み焼き	ベーコン	スパゲティ	キャベツ・人参・きゅうり・もやし	
20	火	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・切り干し大根の納豆和え	あんこスコーン	鶏肉・納豆	油	キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草	
21	水	ごはん	えのきと麩の味噌汁・赤魚の煮つけ・白和え	クッキー	鶏卵・赤魚	油	ねぎ・ほうれん草・人参・キャベツ	
22	木	チキンカレー	チキンカレー・中華和え・フルーツポンチ	じゃこトースト	鶏肉	じゃがいも	セロリ・人参・もやし・きゅうり	
23	金	ごはん	豆腐ととろろ昆布の味噌汁・ツナ入り卵焼き・マカロニサラダ	誕生日おやつ	豆腐・ツナ	マヨネーズ	ねぎ・人参・玉ねぎ・きゅうり	
24	土	 保育参観 						
26	月	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁・鶏肉のごま照り焼き・干草和え	お菓子・せんべい	豆腐・豚肉	じゃがいも・ごま油	ねぎ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	
27	火	ごはん	えのきと麩の味噌汁・カレーのパン粉焼き・ポテトサラダ	ハートのジャムパイ	カレー	じゃがいも・マヨネーズ	人参・きゅうり・ねぎ・コーン	
28	水	ジャムパン	コーンスープ・スコッチエッグ・サラスパサラダ	おにぎり	豚肉	じゃがいも・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	
29	木	こぐまオリジナルふりかけごはん	豚汁・すき昆布煮・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも・ごま油	人参・ごぼう・さやいんげん・ねぎ	
30	金	焼肉丼	中華スープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	蒸しパン	豚肉	ごま・ごま油	チンゲン菜・玉ねぎ・もやし・きゅうり	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。
6月20日(火) ばら、ひまわり、さくら組 クッキング 