





日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ 3時おやつ	備考欄
		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			
01 (土)	鶏とひじきの炊き込み御飯 (みそ汁(だいこん・にんじん) くだもの)	米、砂糖	牛乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、えのきたけ、ひじき、くだもの	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	せんべい クッキー お茶 お茶 ビスケット	
03 (月)	ビビンバ(ごま) (豆腐スープ(わかめ) きゅうりともやしの酢の物)	米、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 せんべい フルーツゼリー	
04 (火)	御飯 (すまし汁(じゃがいも・わかめ) 蒸し野菜のサラダ 鶏肉と野菜のトマトあえ)	米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、かぼちゃ、そらまめ、なす、赤ピーマン、カットわかめ、にん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酢、洋風だしの素	お茶 せんべい クッキー お茶 みんなで皮むきたゆでそらまめ クッキー	
05 (水)	御飯 (納豆のおとし揚げ トマトのツナ和え みそ汁(だいこん・わかめ))	米、片栗粉、オートミール、油、コーンフレーク、砂糖	納豆、ツナ油漬缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	トマト、コーン缶、だいこん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 オートミールスナック	
06 (木)	御飯 (みそ汁(にんじん・あげ) 白身魚の香り蒸し さつま芋の煮物)	米、さつまいも、砂糖、油、ワンドンの皮	たら、米みそ、油揚げ、チーズ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、おからこんにゃく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、かつおだし汁	お茶 せんべい クッキー お茶 チーズ巻き	
07 (金)	御飯 (中華スープ(えのき・わかめ) 豚肉のみそ炒め にんじんのサラダ)	米、米粉、油、砂糖	豚肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	にんじん、みかん缶、もやし、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 野菜もち	
08 (土)	温そうめん (ヨーグルト)	干しそうめん	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	お茶 せんべい クッキー お茶 せんべい	
10 (月)	御飯 (鶏肉と野菜のトマト煮 もやしとやさいのしお和え 豆腐のシチュー)	食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、バター、米粉、米	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、なす、赤ピーマン、コーン缶、え	食塩、洋風だしの素	お茶 せんべい クッキー 牛乳 シュガートースト	
11 (火)	御飯 (タンダーリーチキン 中華スープ ゆでブロッコリー)	米、パン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、生クリーム	チンゲンサイ、ブロッコリー、もも缶(黄桃)、みかん缶、ねぎ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉	お茶 せんべい クッキー お茶 フルーツサンド	
12 (水)	ゆかり御飯 (とり肉と野菜の炒め物 田舎スープ)	米、じゃがいも、七分つき米、もち米、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、セロリ、しめじ、ごま	しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 五平餅	
13 (木)	御飯 (さつま揚げ ひじき煮 みそ汁(だいこん・あげ))	米、さつまいも、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	白身魚すり身、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ごま、ごぼう、にら、えのきたけ、ひじき、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 チヂミ	
14 (金)	御飯 (中華スープ マーボーなす じゃが芋の千切り炒め)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	なす、にんじん、ねぎ、だいこん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	お茶 せんべいクッキー お茶 おにぎり	
15 (土)	牛乳 (パン)	パン	牛乳			お茶 せんべい クッキー せんべい クッキー お茶	
17 (月)	御飯 (いんげんのごま和え みそ汁(はくさい・油あげ) さばのカレー風味)	米、グラニュー糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、いんげん、えのきたけ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	お茶 せんべい クッキー 牛乳 シュガーパイ	
18 (火)	御飯 (さわらの蒸しみそ焼き きゅうりの昆布あえ すまし汁(だいこん・あげ))	米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、米粉	牛乳、さわら、米みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 野菜チップ	

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ 3時おやつ	備考欄
		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			
20 (木)	御飯 みそ汁 たらのごま焼き じゃが芋きんぴら	米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、とろけるチーズ、米みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、バジル粉	お茶 せんべい クッキー お茶 ピザトースト	
21 (金)	いろいろチャーハン パリパリ揚げ餃子 わかめスープ	米、油、米粉、砂糖、片栗粉、ワンタンの皮	豚ひき肉、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、オクラ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、あおのり、はくさい	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	お茶 せんべいクッキー お茶 米粉ココアクッキー	
22 (土)	肉みそうどん くだもの	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	酒	お茶 せんべい クッキー お茶 せんべい	
24 (月)	ひじきごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル みそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ、大豆、かつお節	たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、ごま、ひじき、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 せんべいクッキー お茶 凍り豆腐のフレンチトースト	
25 (火)	野菜たっぷりスパゲティ きのこのスープ ゼリー	マカロニ・スパゲティ、米、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	お茶 せんべい クッキー お茶 茶飯おにぎり	
26 (水)	みんなであのしくつくった カレーの日 御飯 カレー マッシュポテト スープ	コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、きな粉			お茶 せんべい クッキー お茶 あげぱん(きな粉)	
27 (木)	御飯 さわらと人参の煮物 ポテトサラダ みそ汁(たまねぎ・えのき)	米、じゃがいも、油、砂糖	さわら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 野菜チップ	
28 (金)	御飯 鶏つくね 切干大根のサラダ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、おから、米みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、酒、みりん、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 手づくりフライドポテト	
29 (土)	焼きそば くだもの	焼きそばめん、油	豚肉	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり くだもの	中濃ソース、酒、こしょう	お茶 せんべいクッキー お茶 せんべい	

★野菜はその時の状況により変更する場合があります。

旬の食材は
栄養価が免疫力UP

そら豆

6/4 つき組さんに 皮むきしてもらって・・・午後のおやつに塩茹でしていただきますよ～

そら豆にはコレステロールを下げる効果があつてダイエットにも○！おうちでお子さんに剥いてもらってママもスリムになっちゃえたら最高かも！

血糖値と子どもの機嫌

血糖値って子どもの寝起きや機嫌、集中力にとっても影響しているのはご存知ですか？

特に朝から「甘いジュース」「菓子パン」「野菜ジュース」など糖分の高いもので急激に血糖値を上げてしますと・・・一日中血糖値の乱高下のジェットコースターに乗ってしまうことになり自律神経が乱れ 体は重くイライラメソメソの原因になり本来のパフォーマンスが発揮できなくなってしまうんです。

こうしてみよう

＼じゃがいもパーティーしちゃいます！

新じゃが

じゃがいも堀をした新じゃがいもでカレーづくりをしたり、おやつでは 手づくりフライドポテトをしたり、6月はじゃがいもを使ったメニューで楽しく嬉しい給食です

朝ごはんはごはん味噌汁を

菓子パンよりもご飯の方が糖質が低いです

簡単味噌汁レシピ

お椀に 味噌を小さじ1強・削り粉小さじ1・すりこま乾燥わかめ・切り干し大根など お湯を注いで混ぜるだけ

未満昇さんの午前のおやつ

フルーツジュースやめました