

令和5年6月

献立表

Information

春には給食に慣れなかった子ども達も、少しずつ食べられるようになってきたと思います。6月は気温も湿度も高くなります。今まで以上に衛生管理に注意し、安全でおいしい給食を毎日提供できるように心がけたいと思います。

食材案内 「豆腐」

中国で発祥した豆腐は遣唐使によって日本に伝来し、奈良・平安時代に僧侶の間で食べられるようになりました。本格的に庶民の口に入るようになったのは江戸時代からになります。1782年に発行された豆腐の料理本「豆腐百珍」は、たちまち人気となり「豆腐百珍続編」、「豆腐百珍余録」と次々と刊行されました。

豆腐の原料である大豆は「大豆は畑の肉」といわれます。この言葉のとおり、大豆には牛肉と同じくらいたんぱく質が含まれています。脂肪もたっぷり含んでいますが、肉と違ってコレステロールがたまりにくく、体に良い脂質です。大豆は消化しにくい食べ物だと言われますが、豆腐に加工されると消化もしやすくなり胃腸にやさしい食べ物になります。

日		献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15,29	木	米(押し麦)	米(押し麦)	しろがゆ	1,29日:フルーツゼリー
		けんちん汁 豆腐、鶏肉、油揚げ、大根、人参 しめじ	けんちん汁 豆腐、鶏肉、油揚げ、大根、人参 しめじ	けんちん汁 豆腐、鶏肉、大根、人参 しめじ、油揚げ	りんごジュース、アガー、砂糖 みかん、もも、バナナ
		さつま芋の煮物 さつま芋	さつま芋の煮物 さつま芋	さつま芋の煮物 さつま芋	15日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、もも、パイン
2,16	金	食パン	食パン	食パン	2日:ミルクもち
		キャベツのスープ キャベツ、ウインナー(卵不使用) 人参、玉ねぎ、じゃがいも	キャベツのスープ キャベツ、ウインナー(卵不使用) 人参、玉ねぎ、じゃがいも	キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ じゃがいも	片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
		しらすあえ しらす干し、ほうれん草、人参 コーン	しらすあえ しらす干し、ほうれん草、人参 コーン	しらすあえ しらす干し、ほうれん草、人参 コーン	16日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
3,10,17	土	五目うどん	五目うどん	五目うどん	3,10,17日:オレンジ
		千うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	千うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	千うどん、人参、ほうれん草 花麩、(油揚げ、干しいたけ)	
5,19	月	食パン	食パン	食パン	5日:フルーチェ
		手羽先風から揚げ 鶏肉	手羽先風から揚げ 鶏肉	きのこのすまし汁 生しいたけ、えのき、しめじ	フルーチェ、牛乳
		おひたし キャベツ、人参、小松菜、のり きのこのすまし汁 生しいたけ、えのき、しめじ、麩	おひたし キャベツ、人参、小松菜、のり きのこのすまし汁 生しいたけ、えのき、しめじ、麩	おひたし キャベツ、人参、小松菜、のり	19日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
6,20	火	ひじきご飯	ひじきご飯	おじや	6日:ウインナードーナツ
		ひじき、ツナ、油揚げ、人参 いんげん、しめじ	ひじき、ツナ、油揚げ、人参 いんげん、しめじ	ひじき、ツナ、油揚げ、人参 いんげん、しめじ	魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐 コーン
		かきたまスープ(ア) 玉ねぎ、人参、わかめ、えのき 卵	スープ 玉ねぎ、人参、わかめ、えのき	スープ 玉ねぎ、人参、わかめ、えのき	20日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐 コーン

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	水	7日:クロロールパン	21日:食パン	クロロールパン、食パン	7日:スイカ
		南瓜のクリームスープ 南瓜、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ベーコン(卵不使用)	南瓜のクリームスープ 南瓜、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ベーコン(卵不使用)	南瓜のクリームスープ 南瓜、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ベーコン(卵不使用)	21日:きな粉もち 米、もち米、きな粉、砂糖、塩
8,22	木	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	8日:あじさい寒天
		ビーフンのごまだれ風味 ビーフン、人参、きゅうり、みかん 干しいたけ、ごま	ビーフンのごまだれ風味 ビーフン、人参、きゅうり、みかん 干しいたけ、ごま	ビーフンのごまだれ風味 ビーフン、人参、きゅうり、ごま	グレープジュース、寒天、砂糖 マスカットジュース
		煮魚 白身魚、生姜 みそ汁 大根、人参、えのき、白菜	煮魚 白身魚、生姜 みそ汁 大根、人参、えのき、白菜	煮魚 白身魚 みそ汁 大根、人参、えのき、白菜	22日:カルピス寒天 カルピス、寒天
9,30	金	コッペパン	コッペパン	コッペパン	9日:バナナ
		和風スパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔	和風スパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔	和風スパゲティ スパゲティ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ 切り海苔	30日:南瓜スコーン 南瓜、ホットケーキミックス バター、砂糖
		水菜のサラダ 水菜、きゅうり、人参、みかん	水菜のサラダ 水菜、きゅうり、人参、みかん	水菜のサラダ 水菜、きゅうり、人参	12日:きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、粉砂糖 コーンスターチ
12,26	月	米(押し麦)	米(押し麦)	しろがゆ	26日:きな粉ドーナツ
		高野豆腐の卵とじ(ア) 鶏肉、高野豆腐、人参、玉ねぎ 生しいたけ、たけのこ水煮、卵	高野豆腐の煮物 鶏肉、高野豆腐、人参、玉ねぎ 生しいたけ、たけのこ水煮	高野豆腐の煮物 鶏肉、高野豆腐、人参、玉ねぎ	ホットケーキミックス、豆腐 牛乳、砂糖、きな粉、塩
13,27	火	食パン	食パン	食パン	13日:オレンジ
		竜田揚げ 白身魚 ナムル 切干大根、きゅうり、人参、ごま ミネストローネ 豚肉、玉ねぎ、人参、大根	竜田揚げ 白身魚 ナムル 切干大根、きゅうり、人参、ごま ミネストローネ 豚肉、玉ねぎ、人参、大根	煮魚 白身魚 ナムル きゅうり、人参、ごま ミネストローネ 豚肉、玉ねぎ、人参、大根	27日:オレンジ
		米(押し麦)	米(押し麦)	しろがゆ	14日:ラスク
14,28	水	豆腐と青菜の炒め煮 豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 豆腐	豆腐と青菜の炒め煮 豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 豆腐	豆腐と青菜の炒め煮 豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 豆腐	パン、砂糖、バター
		トマトのあえもの トマト、きゅうり、ツナ	トマトのあえもの トマト、きゅうり、ツナ	トマトのあえもの トマト、きゅうり、ツナ	28日:ラスク パン、砂糖、バター
23	金	カレーライス	カレーライス	おじや	23日:バナナ
		豚挽肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	豚挽肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	豚挽肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	
23	金	土佐あえ キャベツ、きゅうり、人参	土佐あえ キャベツ、きゅうり、人参	土佐あえ キャベツ、きゅうり、人参	