

令和4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量が増えてきたように思われます。
6月は気温も湿度も高くなり、食中毒の心配な時季になります。
給食室では、子ども達に安全な給食やおやつを提供できるように、手や調理器具を常に清潔に保ち、食品の温度管理に気を配って調理しています。

食材案内 「いんげん豆」

いんげん豆は世界で一番食べられている豆の一つです。日本では煮豆やあん、甘納豆などに使われ、アフリカやインドでは主食としても食べられています。

給食でよく使われるサヤインゲンとは、若いサヤごと食べるいんげん豆で、豆を食べるものとは種類が違います。早く成長し、1年に3回も採れるので関西地方などでは「三度豆」とも呼ばれます。

サヤインゲンは色どりや食感のアクセントに活躍してくれます。シャキシャキした食感は大人には人気がありますが、子どもには食べにくいこともあるので、少し長めに茹でることおすすめします。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	水	米(押し麦) 豆腐の卵煮(ア) 豆腐、人参、玉ねぎ、生しいたけ えのき、ほうれん草、ねぎ、卵	米(押し麦) 豆腐の煮物 豆腐、人参、玉ねぎ、生しいたけ えのき、ほうれん草、ねぎ	白がゆ 豆腐の煮物 豆腐、人参、玉ねぎ ほうれん草、(ねぎ、えのき)	1日:さつま芋蒸しパン さつま芋、ホットケーキミックス 砂糖、牛乳
		きゅうりのあえもの しらす干し、きゅうり、人参 キャベツ	きゅうりのあえもの しらす干し、きゅうり、人参 キャベツ	きゅうりのあえもの しらす干し、きゅうり、人参 キャベツ	15日:ウィンナードーナツ ホットケーキミックス、豆腐 コーン、ウィンナー(卵不使用)
2,30	木	米(押し麦) 煮魚 ムツ、しょうが なめこ汁 じゃがいも、豆腐、わかめ、なめこ ゆかりあえ 人参、キャベツ、きゅうり、ゆかり粉	米(押し麦) 煮魚 ムツ、しょうが なめこ汁 じゃがいも、豆腐、わかめ、なめこ ゆかりあえ 人参、キャベツ、きゅうり、ゆかり粉	白がゆ 煮魚 白身魚 なめこ汁 じゃがいも、豆腐、わかめ (なめこ) キャベツのあえ物 人参、キャベツ、きゅうり	2日:りんご 30日:黒糖寒天 黒糖、寒天、砂糖、きな粉
		3日:バターロール 南瓜のクリームスープ 豚肉、南瓜、人参、玉ねぎ いんげん ドレッシングあえ もやし、人参、キャベツ、わかめ	17日:食パン 南瓜のクリームスープ 豚肉、南瓜、人参、玉ねぎ いんげん ドレッシングあえ もやし、人参、キャベツ、わかめ	白がゆ 南瓜のクリームスープ 豚肉、南瓜、人参、玉ねぎ いんげん ドレッシングあえ もやし、人参、キャベツ、わかめ 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	3日:わかめおにぎり 米、わかめご飯の素、塩 17日:オレンジ
4,18	土	五目うどん 干めん、人参、油揚げ、ほうれん草 花麩 りんご	五目うどん 干めん、人参、油揚げ、ほうれん草 花麩 りんご	五目うどん 干めん、人参、ほうれん草 花麩 りんご	
11	土	肉みそうどん 干めん、豚挽き肉、人参、玉ねぎ ほうれん草、油揚げ りんご	肉みそうどん 干めん、豚挽き肉、人参、玉ねぎ ほうれん草、油揚げ りんご	肉みそうどん 干めん、豚挽き肉、人参、玉ねぎ ほうれん草 (中期:鶏ささみ) りんご	
6,20	月	米(押し麦) ハヤシライス 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも しめじ、グリーンピース コンソメスープ 人参、玉ねぎ、大根 コーンサラダ キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶	米(押し麦) ハヤシライス 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも しめじ、グリーンピース コンソメスープ 人参、玉ねぎ、大根 コーンサラダ キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶	白がゆ ハヤシライス 豚肉、人参、玉ねぎ、(しめじ) グリーンピース、じゃがいも コンソメスープ 人参、玉ねぎ、大根 コーンサラダ キャベツ、きゅうり、コーン缶	6日:あじさいゼリー アガー、砂糖、りんごジュース グレープジュース、レモン汁 20日:レモンスコーン レモン、ホットケーキミックス 砂糖、ヨーグルト、サラダ油
		手羽先風から揚げ 鶏肉 スープ 人参、玉ねぎ、えのき ベーコン(卵不使用) 土佐あえ キャベツ、人参、ほうれん草	手羽先風から揚げ 鶏肉 スープ 人参、玉ねぎ、えのき ベーコン(卵不使用) 土佐あえ キャベツ、人参、ほうれん草	白がゆ 鶏肉のあまから煮 鶏肉 スープ 人参、玉ねぎ、(えのき) 土佐あえ キャベツ、人参、ほうれん草	16日:ジャージャー麺 干うどん、豚挽肉、玉ねぎ、人参 しめじ、ねぎ、赤みそ、片栗粉 29日:ホットドック ロールパン、キャベツ、ケチャップ ウィンナー(卵不使用)

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	火	米(押し麦) ひじきごはん ツナ、人参、ひじき、油揚げ いんげん かきたまスープ(ア) 卵、わかめ、玉ねぎ、生しいたけ 春雨の酢の物 春雨、人参、きゅうり、みかん缶	アレルギー 米(押し麦) ひじきごはん ツナ、人参、ひじき、油揚げ いんげん わかめスープ わかめ、玉ねぎ、生しいたけ 春雨の酢の物 春雨、人参、きゅうり、みかん缶	離乳食 おじや ツナ、人参、いんげん (ひじき) わかめスープ わかめ、玉ねぎ、(生しいたけ) 春雨のあえ物 春雨、人参、きゅうり	手作りおやつ 7日:かぼちゃパン 南瓜、パン、牛乳、砂糖、バター 21日:ヨーグルトケーキ ヨーグルト、クリームチーズ、砂糖 生クリーム、マリービスケット ゼラチン、レモン汁
		米(押し麦) 豚肉のみそ炒め 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン すまし汁 豆腐、えのき、わかめ トマトのあえもの トマト、きゅうり、ツナ、コーン	アレルギー 米(押し麦) 豚肉のみそ炒め 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン すまし汁 豆腐、えのき、わかめ トマトのあえもの トマト、きゅうり、ツナ、コーン	白がゆ 豚肉のみそ煮 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ すまし汁 豆腐、わかめ、(えのき) トマトのあえもの トマト、きゅうり、ツナ、コーン 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	8日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、もも、みかん、パイン 22日:ショートブレッド バター、砂糖、薄力粉、上新粉
9,23	木	米(押し麦) 鶏肉と大根のみそ汁 豆腐、鶏肉、油揚げ、大根、人参 ねぎ 南瓜の煮付 南瓜 ツナサラダ ツナ、人参、きゅうり、キャベツ	アレルギー 米(押し麦) 鶏肉と大根のみそ汁 豆腐、鶏肉、油揚げ、大根、人参 ねぎ 南瓜の煮付 南瓜 ツナサラダ ツナ、人参、きゅうり、キャベツ	白がゆ 鶏肉と大根のみそ汁 豆腐、鶏肉、大根、人参 (ねぎ) 南瓜の煮付 南瓜 ツナサラダ ツナ、人参、きゅうり、キャベツ	9日:マーブルケーキ ホットケーキミックス、ココア、バター バナナ、牛乳 23日:グレープゼリー アガー、砂糖、グレープジュース レモン汁
		10日:ミルクロールパン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン たけのこの水煮 キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ	アレルギー 米(押し麦) 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン たけのこの水煮 キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ	白がゆ 煮魚 白身魚、人参、玉ねぎ キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ	10日:スイカ 24日:オレンジ
13,27	月	米(押し麦) ツナとじゃが芋の煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、いんげん じゃがいも 豆腐のみそ汁 豆腐、大根、白菜 もずくのあえもの もずく、きゅうり、人参、キャベツ	アレルギー 米(押し麦) ツナとじゃが芋の煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、いんげん じゃがいも 豆腐のみそ汁 豆腐、大根、白菜 もずくのあえもの もずく、きゅうり、人参、キャベツ	白がゆ ツナとじゃが芋の煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、いんげん じゃがいも 豆腐のみそ汁 豆腐、大根、白菜 もずくのあえもの (もずく)、きゅうり、人参、キャベツ	13日:ミルクもち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩 27日:抹茶ラスク 抹茶、パン、砂糖、バター
		米(押し麦) チキンライス 鶏肉、人参、玉ねぎ、エリンギ グリーンピース わかめスープ わかめ、豆腐、もやし	アレルギー 米(押し麦) チキンライス 鶏肉、人参、玉ねぎ、エリンギ グリーンピース わかめスープ わかめ、豆腐、もやし	おじや 鶏肉、人参、玉ねぎ、(エリンギ) グリーンピース わかめスープ わかめ、豆腐、もやし	14日:バナナ 28日:バナナ
16,29	木/水	米(押し麦) 手羽先風から揚げ 鶏肉 スープ 人参、玉ねぎ、えのき ベーコン(卵不使用) 土佐あえ キャベツ、人参、ほうれん草	アレルギー 米(押し麦) 手羽先風から揚げ 鶏肉 スープ 人参、玉ねぎ、えのき ベーコン(卵不使用) 土佐あえ キャベツ、人参、ほうれん草	白がゆ 鶏肉のあまから煮 鶏肉 スープ 人参、玉ねぎ、(えのき) 土佐あえ キャベツ、人参、ほうれん草	16日:ジャージャー麺 干うどん、豚挽肉、玉ねぎ、人参 しめじ、ねぎ、赤みそ、片栗粉 29日:ホットドック ロールパン、キャベツ、ケチャップ ウィンナー(卵不使用)