

# 令和6年6月

# 献立表

## Information

蒸し暑い日が増えてきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しやすくなります。また、じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすくなります。手洗い、食品の取り扱いに十分気を付けて給食、おやつを提供します。

## 食材案内 「かぼちゃ」

かぼちゃは12月下旬の冬至に食べられることから、冬のイメージもありますが、キュウリやスイカと同じウリの仲間だと聞くと、夏に収穫が多いのも納得ができます。冬至に食べられるかぼちゃは冬まで貯蔵でき、緑黄色野菜の少ない冬場の栄養補給のためだったといわれています。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1.22	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、花麩、(油揚げ)	
		チーズ	チーズ		22日:魚肉ソーセージ
3.17	月	米(押し麦) けんちん汁 豆腐、鶏肉、大根、人参、しめじ、ねぎ	米(押し麦) けんちん汁 豆腐、鶏肉、大根、人参、しめじ、ねぎ	けんちん汁 豆腐、鶏肉、大根、人参、(しめじ、ねぎ)	3日:クッキー 薄力粉、砂糖、バター、上新粉
		ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用)	ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用)	じゃが芋の土佐煮 じゃがいも	17日:ラスク パン、砂糖、バター
4.18	火	コッペパン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、玉ねぎ、しめじ、人参、たけのこ水煮	コッペパン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、玉ねぎ、しめじ、人参、たけのこ水煮	白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、玉ねぎ、人参、(しめじ)	4日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
		わかめスープ わかめ、玉ねぎ、えのき、人参	わかめスープ わかめ、玉ねぎ、えのき、人参	わかめスープ わかめ、玉ねぎ、人参、(えのき)	18日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖、みかん、もも、バナナ
5.19	水	米(押し麦) ビーフンのごまだれ風味 ビーフン、きゅうり、干しいたけ、人参、みかん、ごま	米(押し麦) ビーフンのごまだれ風味 ビーフン、きゅうり、干しいたけ、人参、みかん、ごま	ビーフンのごまだれ風味 きゅうり、人参(ビーフン、ごま)	5日:アップルケーキ りんご、豆腐、メープルシロップ、ホットケーキミックス、バター、サラダ油
		鶏肉の照り煮 鶏肉	鶏肉の照り煮 鶏肉	鶏肉の照り煮 鶏肉	19日:ココアバナナケーキ ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、ココア、バナナ、バター、サラダ油
6.20	木	6日:ロールパン ポークストロガノフ 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース	20日:食パン ポークストロガノフ 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース	ポークストロガノフ 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、(グリーンピース、しめじ) 中期:鶏ささみ肉、後期:豚赤身肉	6日:さつま芋パン さつまいも、バター、砂糖、パン、牛乳、りんご
		トマトのあえもの トマト、ツナ、きゅうり	トマトのあえもの トマト、ツナ、きゅうり	トマトのあえもの トマト、ツナ、きゅうり	20日:おにまんじゅう さつまいも、上新粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7.21	金	米(押し麦) 煮魚 白身魚	米(押し麦) 煮魚 白身魚	煮魚 白身魚	7日:スイカ
		豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、えのき、ねぎ、ごぼう	豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、えのき、ねぎ、ごぼう	豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、(えのき、ねぎ) 中期:鶏ささみ肉、後期:豚赤身肉	21日:バナナ
8.29	土	炊き込みご飯 ツナ、切干大根、人参、油揚げ、しめじ	炊き込みご飯 ツナ、切干大根、人参、油揚げ、しめじ	おじや ツナ、人参、(油揚げ、しめじ)	8日:魚肉ソーセージ
		わかめのみそ汁 わかめ、豆腐、じゃがいも	わかめのみそ汁 わかめ、豆腐、じゃがいも	わかめのみそ汁 わかめ、豆腐、じゃがいも	29日:魚肉ソーセージ
10.24	月	食パン 南瓜のクリームスープ 南瓜、玉ねぎ、人参、いんげん、ベーコン(卵不使用)	食パン 南瓜のクリームスープ 南瓜、玉ねぎ、人参、いんげん、ベーコン(卵不使用)	白がゆ 南瓜のクリームスープ 南瓜、玉ねぎ、人参、いんげん	10日:焼うどん うどん、
		切干大根のごま和え 切干大根、ひじき、きゅうり、人参	切干大根のごま和え 切干大根、ひじき、きゅうり、人参	あえもの きゅうり、人参、(ひじき)	24日:チヂミ 玉ねぎ、人参、ニラ、小麦粉、片栗粉
11.25	火	米(押し麦) 高野豆腐の卵とじ(A) 高野豆腐、玉ねぎ、人参、生しいたけ、みつば、卵	米(押し麦) 高野豆腐の煮物 高野豆腐、玉ねぎ、人参、生しいたけ、みつば	白がゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐、玉ねぎ、人参、(生しいたけ)	11日:レモンケーキ ホットケーキミックス、レモン、バター、ヨーグルト、牛乳
		ポテトフライ じゃがいも	ポテトフライ じゃがいも	じゃがいもの土佐煮 じゃがいも	25日:ラスク パン、砂糖、バター
12.26	水	コッペパン 手羽先風から揚げ 鶏肉	コッペパン 手羽先風から揚げ 鶏肉	白がゆ 鶏肉の甘辛煮 鶏肉	12日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉、塩
		ミネストローネ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコン(卵不使用)	ミネストローネ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコン(卵不使用)	ミネストローネ 玉ねぎ、人参、じゃがいも	26日:あじさい寒天 グレープジュース、寒天、砂糖、マスカットジュース
13.27	木	13日:食パン ポークスパソテー スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	27日:クロロールパン ポークスパソテー スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	白がゆ ポークスパソテー スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ 中期:鶏ささみ肉、後期:豚赤身肉	13日:ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐、砂糖
		もずくスープ 豆腐、もずく、えのき	もずくスープ 豆腐、もずく、えのき	もずくスープ 豆腐、(もずく、えのき)	27日:南瓜スコーン 南瓜、ホットケーキミックス、バター、砂糖
14.28	金	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも	おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも 中期:鶏ささみ肉、後期:豚赤身肉	14日:バナナ
		コーンサラダ コーン、キャベツ、水菜、人参	コーンサラダ コーン、キャベツ、水菜、人参	サラダ キャベツ、人参、(水菜)	28日:バナナ