

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	木	ごはん	ぶりのバター照り焼き お野菜のごまおかか和え 油揚げとキャベツのお味噌汁	精白米、ぶり、バター、青菜、にんじん、もやし、ごま、かつお節、キャベツ、油揚げ	ゼリーフライ	じゃがいも、おから、にんじん、たまねぎ、パン粉
2	16	金	五目うどん	さといものそぼろ煮 フルーツ	うどん、豚肉、油揚げ、ねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、里芋、鶏ひき肉、果物	ミルクスティックパン	ホットケーキミックス、牛乳
5	19	月	ごはん	酢鶏 もやしのナムル わかめのスープ	精白米、鶏肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、もやし、青菜、わかめ、ねぎ	ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス、ヨーグルト
6	20	火	カレーライス	きゅうりのサラダ ほうれんそうとコーンのスープ	精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、ごま、青菜	セサミラスク	食パン、ごま
7	21	水	ごはん	鶏と野菜の炒め物 マカロニサラダ 根菜のお味噌汁	精白米、鶏肉、キャベツ、パプリカ、たまねぎ、マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、だいこん、にんじん	フルーツボンチ	みかん、もも、バナナ、りんごジュース、寒天
8	22	木	ビビンバ丼	きゅうりのさっぱり和え 豆腐のスープ	精白米、豚ひき肉、にんじん、ほうれん草、もやし、ごま、きゅうり、昆布、豆腐、ねぎ	すいとん	にんじん、だいこん、たまねぎ、油揚げ
9	23	金	おからパン	白身魚のクリームソース にんじんサラダ じゃがいものコンソメスープ	めかじき、たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、じゃがいも	おかかつなおにぎり	精白米、かつおぶし、ツナ
12	-	月	かやくごはん	おひら 小松菜の炊いたん すまし汁	精白米、油揚げ、にんじん、ごぼう、しめじ、高野豆腐、豚肉、だいこん、にんじん、小松菜、ねぎ、ふ	お好み焼き	キャベツ、豚肉
13	27	火	納豆ごはん	焼き鮭 彩りひじき煮 青菜のお味噌汁	精白米、納豆、鮭、ひじき、にんじん、コーン、いんげん、青菜、ねぎ	きな粉ドーナツ	ホットケーキミックス、牛乳、きな粉
14	28	水	ナポリタン	ポテトサラダ お野菜のコンソメスープ	スパゲッティ、鶏肉、たまねぎ、ピーマン、じゃがいも、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、にんじん、青菜	キャロットゼリー・ヨーグルトソース	にんじん、オレンジ、ヨーグルト
-	29	木	ごはん	豚とキャベツのごま味噌炒め 青菜のにんじんのおかかマヨ和え えのきのすまし汁	精白米、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、青菜、鰹節、えのき、ねぎ	バナナクリームサンド	食パン、ヨーグルト、バナナ
-	30	金	食パン	チキンのピザ焼き ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん	青菜のおにぎり	精白米、青菜、ごま
お弁当の日 26日(月)			<b>【お弁当の食中毒予防のポイント】</b> *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品の場合は加熱しましょう				

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)

・エネルギー 465 kcal  
・たんぱく質 17.7g

(3歳以上児)

・エネルギー 558 kcal  
・たんぱく質 21.2g



★今月の郷土食★

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

6/12・26日の給食は、大阪の郷土料理献立です♪

かやくごはん：かやくは、料理の薬味・具の意味。主婦が家族に喜んでもらおうと工夫した大阪人の庶民の味。

おひら：古くから伝わる煮物で、平椀に盛り付けることから、「おひら」と呼ばれるようになったそう。

「炊いたん」とは、ゆっくりと加熱して、だしを食材に含ませる料理のこと。おやつは、大阪といえの「お好み焼き」です！