


**6月 給食献立予定表**
  

**児童発達支援センタークオランビーノ**

♪ 今月のおべんとう給食は、10日(水)、22日(月)です ♪

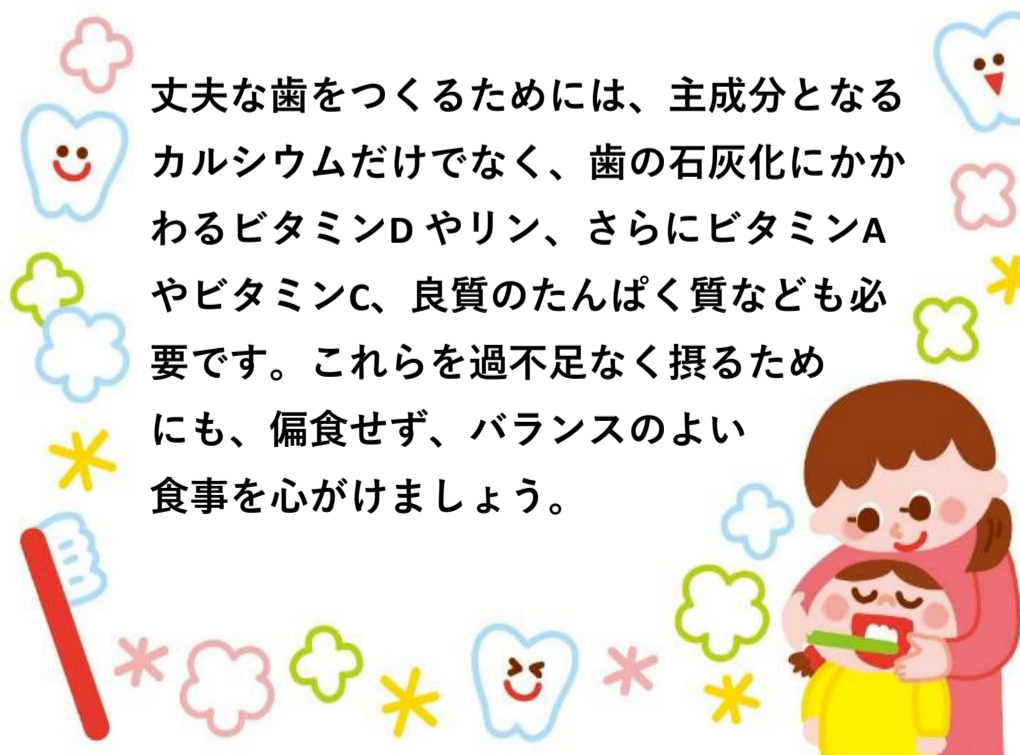
	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子を ととのえる
1日 (月)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツと竹輪の味噌マヨ和え ポテトスープ	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 豆腐 竹輪 ベーコン 豚ミンチ	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しょうが にんにく ほうれんそう
2日 (火)	ごはん スパニッシュオムレツ インディアンサラダ たけのこのみそ汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳 麦みそ たまご チーズ ウインナー スキムミルク 鶏もも肉	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 食パン じゃがいも ホットケーキミックス粉 マーガリン	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり たけのこ きゃべつ
3日 (水)	ごはん さばの照り焼き スパゲティサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 さば たまご ベーコン ロースハム	米 上白糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	にんじん きゅうり えのきたけ わかめ
4日 (木)	マカロニグラタン ビーンズサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 チョコババロア	牛乳 麦みそ たまご チーズ スキムミルク 大豆 ロースハム 鶏もも肉	米 上白糖 マーガリン マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも パン粉 マカロニ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり もやし わかめ こねぎ マッシュルーム かぼちゃ
5日 (金)	ナン ドライカレー コールスローサラダ 青りんごゼリー	牛乳 おにぎり (のりたまご)	牛乳 豚ひき肉 スキムミルク たまご ロースハム	ナン 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 米	にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン きゃべつ きゅうり コーン
8日 (月)	ごはん シュウマイ きゅうりともやしの酢の物 あおさのすまし汁 フルーツ(みかん缶)	牛乳 お菓子	牛乳 豚ひき肉 かにかま 豆腐	米 上白糖 片栗粉 シュウマイの皮 ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり おさのり かいわれ みかんかん
9日 (火)	ごはん 豆腐ナゲット トマトサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 豆腐 鶏ひき肉 たまご ちくわ うすあげ	米 上白糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく コーン きゃべつ きゅうり こねぎ トマト
10日 (水)	おにぎり△ ミートボールのトマト煮 五目卵焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 豚ひき肉 たまご スキムミルク かにかま かつお節	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 さつまいも	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう ひじき ブロッコリー
11日 (木)	ごはん はんぺん磯辺フライ かみかみサラダ けんちん汁	牛乳 プリン	牛乳 はんぺん たまご しらす干し ロースハム うす揚げ 鶏もも肉 大豆	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 さつまいも ごま マヨネーズ ごま油 パン粉 プリン	にんじん だいこん あおのり きゅうり りんご ごぼう こねぎ こんにゃく
12日 (金)	ごはん 八宝菜 ほうれんそうの納豆和え なすのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ ちくわ 豚ばら肉 かまぼこ 納豆 厚揚げ うずらたまご	米 上白糖 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな もやし はくさい なす ほししいたけ たけのこ わかめ
15日 (月)	ごはん ささみカツ 春雨酢の物 大根の味噌汁	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 麦みそ たまご ささみ 厚揚げ かにかま	米 上白糖 サラダ油 パン粉 小麦粉 春雨 ごま油 ごま さつまいも ホットケーキミックス粉	にんじん だいこん きゅうり もやし ほうれんそう
16日 (火)	ごはん 白身魚のトマトソース煮 ひじきの和風サラダ そうめん汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 白身魚 うすあげ かまぼこ かにかま	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ ごま そうめん 片栗粉	にんじん たまねぎ ひじき きゅうり こねぎ コーン あおのり ももかん トマト みかんかん パインかん

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子をととのえる
17日 (水)	ごはん 鶏のから揚げ ポパイサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 たまご 鶏もも肉 豆腐	米 上白糖 サラダ油 片栗粉	にんじん ほうれんそう きゅうり わかめ こねぎ にんにく もやし たまねぎ
18日 (木)	冷やし五目うどん れんこんのきんぴら ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 たまご ささみ 豚ばら肉 ヨーグルト	上白糖 サラダ油 ごま うどん じゃがいも	にんじん れんこん きゅうり トマト ほししいたけ
19日 (金)	ごはん 肉じゃが 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 たまご ベーコン 豚もも肉 かにかま スキムミルク	米 上白糖 サラダ油 ごま じゃがいも はるさめ マカロニ ホットケーキミックス粉 マーガリン	にんじん たまねぎ わかめ しらたき きゅうり グリンピース きゃべつ トマト わかめ
22日 (月)	おにぎり△ さけの西京焼き ハンバーグ ブロッコリーの菜の花和え	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 麦みそ たまご 豚ミンチ 牛ミンチ 鮭 スキムミルク かつお節	米 上白糖 サラダ油 パン粉 マーガリン ホットケーキミックス粉 ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー
23日 (火)	焼きそば 洋風白和え オニオンスープ フルーツ(みかん缶)	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 豆腐 ロースハム ベーコン	上白糖 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 中華麺	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし りんご ピーマン ほうれんそう レモン みかんかん
24日 (水)	ごはん 豚の生姜焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 たまごサンド	牛乳 麦みそ たまご しらす干し 厚揚げ 豚もも肉	米 上白糖 サラダ油 ごま油 ロールパン マヨネーズ ごま	しょうが にんじん ごぼう えだまめ もやし ほうれんそう
25日 (木)	ハヤシライス きゃべつとりんごサラダ オレンジゼリー	牛乳 マカロニきな粉和え	牛乳 豚もも肉 きな粉	米 上白糖 マーガリン マヨネーズ マカロニ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご トマト しめじ コーン きゃべつ きゅうり
26日 (金)	ごはん さわらのマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 さわら 竹輪 うす揚げ スキムミルク	米 上白糖 ごま油 マヨネーズ マーガリン 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン ひじき コーン
29日 (月)	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとゆで卵サラダ とうがンのみそ汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご 厚揚げ 鶏もも肉 ヨーグルト シーチキン	米 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー にんにく とうがん わかめ バナナ
30日 (月)	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根サラダ きゃべつの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 麦みそ たまご 鶏もも肉 シーチキン 厚揚げ	米 上白糖 サラダ油 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	にんじん しょうが きりぼしだいこん きゅうり きゃべつ しめじ

○献立表が少し変更になる場合があります。ご了承ください。

### 歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



### 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

