




























6月の献立表

| 日 | 曜 | 午前のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | 血や肉や骨になる食材 | 熱と力になる食材 | 体の調子を整える食材 |
|----|---|--|--|--|--|--|---|
| 1 | 月 | かし おちゃ | ごはん、ぶたにくのどんてきふういため トマト、フレッシュサラダ | ふのラスク ようじぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、ハム、焼心、牛乳 | 米、砂糖、油、バター、グラニュー糖 | 玉ねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、人参 きゅうり |
| 2 | 火 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、さけのチャンチャンやき はるさめサラダ、バナナ  | かし ぎゅうにゅう | さけ、みそ、ツナ、牛乳 | 米、油、砂糖、春雨、マヨドレッシング | キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ、ねぎ きゅうり、バナナ |
| 3 | 水 | かし ぎゅうにゅう | さんしょくどん、きゅうりのすのもの ぶたじる | かし ぎゅうにゅう | 卵、鶏肉、白はんぺん、牛乳 | 米、砂糖、油 | コーン缶、ほうれん草、きゅうり、人参 豚汁(防災) |
| 4 | 木 | かし おちゃ | ごはん、ぎょうざ、もやしのナムル とうふとわかめのちゅうかスープ | かし ぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、豆腐、牛乳 | 米、片栗粉、餃子の皮、ごま油、砂糖 ごま | キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、もやし 人参、わかめ |
| 5 | 金 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、あまからチキン、キャベツそえ ミネストローネ | キャラメルプリン | 鶏肉、ウインナー、牛乳 | 米、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも キャラメルプリンの素、ホイップクリーム | にんにく、キャベツ、人参、玉ねぎ ホールトマト缶  |
| 6 | 土 | かし |  | かし |  |  |  |
| 8 | 月 | かし おちゃ | ごはん、さわらのかばやき もやしのごまあえ、すましじる | にんじんケーキ ようじぎゅうにゅう | さわら、鰹節、豆腐、脱脂粉乳、牛乳 | 米、片栗粉、油、砂糖、ごま、小麦粉 バター | もやし、人参、小松菜、ねぎ、玉ねぎ |
| 9 | 火 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、あますだんご、やさいぞえ NEW: おかゆいりちゅうかスープ | かし ぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、牛乳 | 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉 白がゆ(防災) | ねぎ、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ わかめ |
| 10 | 水 | かし ミルク | ガパオふうライス、たまごとトマトのスープ メロン | かし ぎゅうにゅう | 鶏肉、卵、牛乳  | 米、油、砂糖、ごま油 | にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン缶 トマト、ほうれん草、メロン |
| 11 | 木 | かし ぎゅうにゅう | てづくりハヤシ、キャベツとハムのサラダ ヨーグルト | かし やさいジュース | 牛肉、ハム、ヨーグルト | 米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 生クリーム、マヨドレッシング | 玉ねぎ、人参、ホールトマト缶、トマトピューレ にんにく、セロリ、キャベツ、きゅうり、やさいジュース |
| 12 | 金 | かし おちゃ | ごはん、ちくぜんに、すましじる、バナナ | オレンジむしパン ようじぎゅうにゅう | 鶏肉、さつま揚げ、大豆、豆腐、鰹節 牛乳 | 米、砂糖、油、小麦粉 | たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、わかめ いんげん、玉ねぎ、バナナ、オレンジ果汁、みかん缶 |
| 13 | 土 | かし  |  | かし |  |  |  |
| 15 | 月 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、さけのアングレース コールスローサラダ、コンソメスープ | かし ミロミルク | さけ、ハム、脱脂粉乳、ミロ | 米、片栗粉、油、パン粉、砂糖 オリーブ油、じゃがいも | しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、しめじ 玉ねぎ、パセリ粉 |
| 16 | 火 | かし おちゃ | ごはん、やさいふりかけ、パンパンジ トマト、ちゅうかスープ | あおりのポテトビーンズ ようじぎゅうにゅう | 鶏肉、みそ、豆腐、大豆、牛乳 | 米、マヨドレッシング、砂糖、片栗粉、油 じゃがいも | やさいふりかけ、キャベツ、きゅうり、トマト 玉ねぎ、えのきだけ、青梗菜、青のり |
| 17 | 水 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、てづくりさつまあげ こまつなごまあえ、みそしる | かし ぎゅうにゅう | すきみだら、しらす干し、豆腐、みそ 鰹節、牛乳 | 米、じゃがいも、片栗粉、ごま、砂糖、油 | 玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ、小松菜 切干大根、もやし |
| 18 | 木 | ジャムヨーグルト | ごはん、ポークケチャップ、ひじきサラダ オレンジ | かし ぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、ツナ、牛乳 | 米、砂糖、バター、マヨドレッシング | 玉ねぎ、人参、ひじき、キャベツ、オレンジ |
| 19 | 金 | かし ぎゅうにゅう | ごもくごはん、チキンのてりやき きゅうりのおかかあえ、すましじる | かし ぎゅうにゅう | ツナ、油揚げ、鶏肉、鰹節、豆腐、牛乳 | 米、砂糖  | ごぼう、人参、干し椎茸、きゅうり、玉ねぎ ねぎ |
| 20 | 土 | かし |  | かし  |  |  |  |
| 22 | 月 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、ハンバーグ、やさいぞえ コンソメスープ | かし ジョア | 合びき肉、ベーコン、牛乳、ジョア | 米、じゃがいも、マヨドレッシング、バター | 玉ねぎ、人参、キャベツ、クリームコーン缶 パセリ粉 |
| 23 | 火 | かし おちゃ | ごはん、てづくりナゲット、やさいぞえ コンソメスープ | かし ぎゅうにゅう | 鶏肉、豆腐、牛乳  | 米、片栗粉、油、マヨドレッシング じゃがいも | 玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、小松菜、えのきだけ、人参 |
| 24 | 水 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、とりにくのパンこやき、やさいぞえ アジサイスープ | かし ミロミルク  | 鶏肉、脱脂粉乳、ミロ | 米、小麦粉、パン粉、油、春雨 マヨドレッシング | パセリ粉、キャベツ、人参、ほうれん草 レッドキャベツ |
| 25 | 木 | かし おちゃ | ポークカレー、ココロサラダ、オレンジ | アジサイゼリー  | 豚肉(玉城町産)、大豆 | 米、じゃがいも、カレーパウダー、油 マヨドレッシング、砂糖 | 玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、きゅうり コーン缶、オレンジ、ぶどう果汁、りんご果汁、寒天 |
| 26 | 金 | あつさりポテト ぎゅうにゅう | ごはん、さばのみそに、マカロニサラダ すましじる | トマトむしパン ようじぎゅうにゅう | さば味噌煮(防災)、ハム、豆腐、鰹節、豆乳 牛乳 | 米、マカロニ、マヨドレッシング、小麦粉 油、砂糖 | きゅうり、人参、小松菜、えのきだけ トマトピューレ |
| 27 | 土 | かし |  | かし |  |  |  |
| 29 | 月 | かし おちゃ | チャンボンめん トマトときゅうりのあますあえ、バナナ | NEW: ミニたいやき ようじぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、えび、なると、牛乳 | 中華そば、ごま油、片栗粉、砂糖、たい焼き | もやし、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、トマト きゅうり、バナナ |
| 30 | 火 | かし ぎゅうにゅう | ごはん、とうふミートローフ、こふきいも ブロッコリーサラダ | かし ぎゅうにゅう | 豚肉(玉城町産)、豆腐、豆乳、ツナ、牛乳 | 米、パン粉、砂糖、じゃがいも マヨドレッシング  | しょうが、玉ねぎ、青のり、ブロッコリー 人参 |

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横に  マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。
 〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。
 防災備蓄食の豚汁(3日)、白がゆ(9日)、さば味噌煮(26日)を給食で食べ、非常時の食事を体験します。