



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいころ	あか	みどり	
1	月	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	かにたま キャベツのナムル とうふスープ	じゃがいも、砂糖、 ごま油、 片栗粉、米、 ごま	牛乳、卵、豆腐、 かに水煮	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、 ねぎ、きゅうり、えのきたけ、 コーン、ミックスベジタブル、 干しいたけ	ぎゅうにゅう こふさいも
2	火	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	とりにくとじゃがいものうまに だいいんサラダ トマト	じゃがいも、砂糖、 米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 ツナ水煮、こんぶ、 かつお節	バナナ、トマト、だいいん、にんじ ん、 たまねぎ、きゅうり、いんげん	ぎゅうにゅう バナナ
3	水	ぎゅうにゅう バームクーヘン	ごはん	やさじかな なっとうあえ ぐだくさんじる	さつまいも、油、米	魚、ミルク、納豆、 みそ、にぼし	もやし、だいいん、こまつな、 にんじん、しめじ、ねぎ、 ごぼう	ぎゅうにゅう ごまクッキー
4	木	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	かみかみやきそば フロッキー スープ	焼きそばめん、油、 じゃがいも、 ロールパン	ミルク、豚肉	キャベツ、フロッキー、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、にんじん、 ピーマン、コーン、 切り干しだいこん	ぎゅうにゅう はとくちの しゅうかんゼリー
5	金	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	コーンとだいのメンチカツ キャベツのあえもの トマト すましじる	油、砂糖、米	コーンと大豆のメン チカツ、 豆腐、ミルク、 こんぶ、かつお節	トマト、キャベツ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、しいたけ	ぎゅうにゅう クッキー
6	土	パン	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、 まんがソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし*
7	日							
8	月	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	あつやきたまご きんぴらごぼう みそしる	マカロニ、砂糖、油、 ごま油、米、 つきこん、ごま	牛乳、卵、きな粉、 さつまいも、みそ、 にぼし、しらす、 さくらえび	かぼちゃ、ごぼう、だいいん、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、いんげん、 グリーンピース	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
9	火	ぎゅうにゅう バナナ	パン	にくうどん ほうれんそうしゅうまい ひじきサラダ	うどん、マヨネーズ、 砂糖、ロールパン	ミルク、豚肉、 ひじき、かまぼこ、 こんぶ、かつお節	キャベツ、フロッキー、にんじん、 たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、 干しいたけ	ぎゅうにゅう ビスコ
10	水	ぎゅうにゅう こぶおかし	ごはん	ピーズカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	ミルク、豚肉、大豆、 ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、にんじん、 もも缶、みかん缶、パイナップル、 福神漬	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
11	木	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	とりにくのマーレードやき スティックきゅうり トマトはるさめスープ	はるさめ、片栗粉、 米	発酵乳、鶏肉、ウイン ナー	トマト、きゅうり、チンゲンサイ、 ねぎ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、マーレード	ジョア せんべい
12	金	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	さかなのムニエル コーンあえ わかめスープ	小麦粉、油、バター、 米	牛乳、魚、豆腐、卵、 わかめ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 コーン、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ	ぎゅうにゅう オレンジ
13	土	パン	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	牛乳、 かたぬきチーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
14	日							
15	月	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	ツナポテトエッグ スティックきゅうり トマト ワンドンスープ	ホットケーキ粉、 じゃがいも、 ワンドン、 油、米	牛乳、卵、豚肉、 あずき、ツナ水煮	トマト、きゅうり、もやし、たまね ぎ、 ほうれんそう、チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう ポパイケーキ
16	火	ぎゅうにゅう てつりクッキー	パン	ミートスパゲティ フロッキー コンソメスープ	スパゲティ、油、 バター、 ロールパン	ミルク、豚肉	たまねぎ、フロッキー、こまつな、 にんじん、ピーマン、しめじ	ぎゅうにゅう 白いふうせん

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいころ	あか	みどり	
17	水	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	アスパラのクリームに ほうれんそうのおひたし スモールパン	じゃがいも、米	ミルク、鶏肉、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 グリーンアスパラガス、パイナップル、 えのきたけ、コーン	ヤクルト クッキー
18	木	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	あげざかなのレモンしょうゆ キャベツのおかかあえ フロッキー みそしる	じゃがいも、片栗 粉、油、砂糖、米	魚、ミルク、みそ、 にぼし、かつお節、 わかめ	キャベツ、フロッキー、もやし、 たまねぎ、にんじん、レモン果汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう
19	金	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	マーボーどうふ はるさめのちゅうかあえ トマト	はるさめ、砂糖、油、 片栗粉、ごま油、米	どうにゅう、みそ、 木綿豆腐、豚肉	バナナ、トマト、フロッキー、ねぎ、 たけのこ、しいたけ、きゅうり、 にんじん、コーン、しょうが	どうにゅう バナナ
20	土	パン	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	ロールパン	牛乳、ほうチーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
21	日							
22	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	にくじゃが もやしとかにかまごまふうみ アスパラツナあえ	じゃがいも、砂糖、 ごま油、つきこん、 ごま、米	ミルク、豚肉、 わかめ、 ツナ水煮、 かにかまぼこ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、 もやし、キャベツ、にんじん、 きゅうり、いんげん	ぎゅうにゅう ごまクッキー
23	火	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	やさしいラーメン ぎょうざ フロッキー	中華めん、油、 ロールパン	牛乳、ぎょうざ、 豚肉	フロッキー、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ねぎ、ぶどう果汁	ぎゅうにゅう アジサイゼリー
24	水	ぎゅうにゅう ごまクッキー	ごはん	さかなのてりやき ポテトサラダ みそしる	じゃがいも、 マヨネーズ、 砂糖、米	牛乳、魚、みそ、 にぼし	オレンジ、だいいん、たまねぎ、 にんじん、なめこ、ねぎ、コーン、 きゅうり	ぎゅうにゅう オレンジ
25	木	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	さかなのマリネ スティックきゅうり トマト みそしる	油、砂糖、片栗粉、米	魚、豆腐、ミルク、 みそ、にぼし	トマト、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、にんじん、しいたけ	ぎゅうにゅう てつりクッキー
26	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ちくさやき かぼちゃのにも スティックきゅうり みそしる	砂糖、油、米	卵、ミルク、鶏肉、 薄揚げ、みそ、にぼ し	かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 干しいたけ	ぎゅうにゅう えびせんべい
27	土	パン	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、 まんがソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし*
28	日							
29	月	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	とりにくのカレーやき こふさいも フロッキー すましじる	じゃがいも、砂糖、 米	鶏肉、ミルク、 かまぼこ、こんぶ、 かつお節	フロッキー、ほうれんそう、 しいたけ、にんじん	ぎゅうにゅう バームクーヘン
30	火	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	コーンいりさげごはん とりのからあげ ポイルキャベツ すましじる	米、油、片栗粉	鶏肉、豆腐、さけ、 卵、こんぶ、 かつお節	りんご果汁、トマト、キャベツ、 こまつな、しいたけ、にんじん、 コーン、しょうが	りんごジュース ケーキ

6月は「食育月間」です

4月に新学期が始まり、5月は連休があってバタバタと過ぎていきます。  
6月は新生活が安定する頃で、食生活を見直すのに最適な時期として「食育月間」となっています。  
そして毎月19日は、食育(しょくいく=いく=19)の語呂合わせから「食育の日」と制定されました。  
滑川市では、毎月19日の「食育の日」をアレルギーフリーの日として、乳・卵・小麦を使用し  
ない献立をつくっています。

