

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
13	・月	おせんべい 麦茶	なすと豚肉のみそ焼きそば もやしのナムル わかめスープ	トチヂミ 麦茶 オレンジ	豚肉	うどん ごはん	なす 玉ねぎ しめじ もやし 人参 コーン ニラ 椎茸 胡瓜 オレンジ
14	・火	オレンジ 麦茶	ごはん かつおのトマト煮 いんげんのサラダ コンソメスープ	♪ミートパイ 麦茶 バナナ	かつお 豚肉 塩こんぶ	ごはん じゃがいも ごま	トマト 玉ねぎ いんげん もやし 人参 キャベツ にら バナナ
15	水	バナナ 麦茶	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	♪かぼちゃ羹 麦茶 ビスケット	鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも	ごぼう もやし 椎茸 長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ
16	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鮭の甘辛煮 胡瓜と大根の和風サラダ キャベツの味噌汁	♪(2日)非常食 ♪(16・30日)みそおにぎり 麦茶 人参スティック	鮭 豆腐	ごはん	大根 胡瓜 もやし キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参
17	・金	粉ふきいも 麦茶	ごはん えだまめとやさいの煮物 おくらと胡瓜のしらす和え じゃがいものすまし汁	♪スティックトースト 麦茶 オレンジ	豚肉 しらす	ごはん じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ おくら えだまめ 胡瓜 もやし コーン オレンジ
18	土	おかし 麦茶	食パン 魚肉ソーセージ バナナ やさいジュース	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ	食パン	バナナ
20	・月	おせんべい 麦茶	ごま塩うどん かぼちゃと鶏ひき肉の煮物 ほうれん草のおかか和え	♪おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 かつおぶし	うどん ごはん ごま	いんげん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし かぼちゃ コーン 長ねぎ しめじ オレンジ
7	火	バナナ 麦茶	ごはん マグロの洋風煮 コールスロー ミネストローネ	♪シュガートースト 麦茶 寒天ゼリー	まぐろ	ごはん 食パン	人参 胡瓜 玉ねぎ トマト キャベツ コーン バナナ
22	・水	寒天ゼリー 麦茶	ごはん 鶏とやさいの煮物 春雨サラダ 中華スープ	♪くずもち 麦茶 バナナ	鶏肉 わかめ	ごはん じゃがいも	椎茸 にら キャベツ 人参 胡瓜 もやし 長ねぎ コーン バナナ
23	・木	オレンジ 麦茶	ごはん アジのみそ煮 えだまめサラダ 豆腐のすまし汁	♪レモンケーキ 麦茶 さくらんぼ	あじ わかめ 豆腐	ごはん	えだまめ 胡瓜 もやし 人参 しめじ レモン さくらんぼ オレンジ
10	金	人参スティック 麦茶	ごはん 肉じゃが やさいのツナ和え 玉ねぎのみそ汁	♪フルーツポンチ 麦茶 そらまめ	鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも	コーン 人参 みかん缶 バナナ キャベツ パイン缶 胡瓜 玉ねぎ ミントトマト そら豆 もやし
25	土	おかし 麦茶	しらすピラフ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	おかし 麦茶	しらす	ごはん	玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参 キャベツ バナナ
24	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
21	火	たこめし 和風バンバンジー キャベツのさっぱりサラダ にらスープ	♪あんこパイ 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	たこ 鶏肉 かつお節	ごはん ごま あんこ	わけぎ キャベツ 胡瓜 もやし 人参 にら トマト 玉ねぎ コーン バナナ	

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「たこめし」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

●日本の行事食 (6月)

♪『たこめし』♪

たこめしは近畿地方の一部で夏至から数えて11日目の半夏生(はんげしょう)という日に食べる習慣があります。半夏生とは農家にとっては大事な日であり、「畑仕事を終える」、「田植えを終える」ことの目安としていたそうです。たこを食べる習慣には「稲の根がたこの足のように四方八方にしっかりと根付くように」というような願いが込められています。

半夏生とは馴染みのない言葉であり、農作業に従事していない人には関わりのない事柄ではありますが、昔の人の仕事の大変さを行事食として伝えたいと思います。

●水分補給をしましょう●

暑さが増してきました。水分補給としての麦茶や水、白湯をおうちでも飲んでいるでしょうか。ジュースなどの甘い飲み物では水分補給とは言えません。しかしジュースばかり好み麦茶などをあまり飲まない場合は、食事のときに必ず汁物をつけるようにしましょう。またおやつにきゅうりやトマト、すいかなど水分の多い野菜を食べると水分とともにビタミンやミネラルも補給できるのでおすすめです。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。