

6月幼児給食献立表

令和8年度
夏期給食センター

日	献立	ち・く・ねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (あじいろ)	備考
1	牛乳 ごはん 手きりかつ ひじきのおために さわかむん	牛乳 とりにく(さきみ) ひじきツナ ふたにく あぶらあげ	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	ごはん あぶら パンこ こむぎこ あぶら さとう あぶら	備考 ミルクプリン (マスカットゼリー)
2	牛乳 ごはん おりのあかみりやき にくしじが キャベツのいそかえ	牛乳 おりにく ふたにく はんぺん さきみオイル揚げ さきみのり	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら さとう さとう	れんにゅういちごパン (米粉のまるいパン &いちごジャム)
3	牛乳 ごはん ゆききょうろ ちまき ポテト	牛乳 おりにく とりにく かたくりこ(かたくりこに水分なし) ふたにく なまあげ みそ	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	ごはん さとう ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	パートのパイ <乳卵不使用> (うずきせんべい) はちまきあんぱん &いちごジャム(お粥)
4	牛乳 ごはん たごだんご ポテトのいそかえ うめしらすあえ	牛乳 たら たらちうろ 鶏ささみ とりにく たらちうろ 鶏ささみ しらすあえ たらちうろ	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ かたくりこ さとう こむぎ	どうぶつまるぼうろ (キヌアめ)
5	牛乳 ドックパン セルブドック(ゆきそば) にほろいりつくね かたくりこ	牛乳 ふたにく ちくわすけりふし 鶏ささみ とりにく かたくりこ	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	ドックパン ゆきそば あぶら かたくりこ さとう かたくりこ	スイートポテト <乳卵不使用> (あまなつゼリー)
6	牛乳 ごはん ひくちせり(アゼローラ)	牛乳 さけ のり	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	ごはん あぶら さとう	パン・牛乳

歯と口の健康週間(6月4日~10日)

毎年6月4日~10日は「歯と口の健康週間」として、正しい知識を身につけようという期間です。
総体では、歯と口を意識した献立が毎日登場します！そ中でも簡単にカルシウムが摂れる「桜えびと切干大根のうまみご飯の具」をご紹介します！

- ①切干はよく洗って戻し、食べやすい大きさにカットする。
- ②人参はせん切り、油揚げは食べやすい大きさに切る。豆苗は小さくカットする。
- ③桜えびは乾煎りして風味を出し、一度取り出します。油揚げは油抜きします。
- ④お湯の中に切干と人参を入れ、あくが出たら取り、中ざらを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ⑤油揚げを加え調味します。
- ⑥桜えびを加え、味を調えたら豆苗を最後に加え、ひと煮立ちしたら完成。



4~10日は、歯と口の健康のために、よく噛む食料や、カルシウムが多い食料などを太文字で表記しています。

7	牛乳 ごはん さくらえびとどきほしだいごんのうまご ごはん コーンポタージュ なまあげとなすのにもち	牛乳 さくらえび 3.2g 人参 20g ゆききょうろ 12g 油揚げ 8g 中ざら 6g 湯 80g	切干大根 8g 油揚げ 8g みりん 4g	ごはん さとう こむぎこ パンこ さとう あぶら さとう かたくりこ	桜えびと切干大根のうまみご飯の具
8	牛乳 ごはん さくらえびとどきほしだいごんのうまご ごはん コーンポタージュ なまあげとなすのにもち	牛乳 さくらえび あぶらあげ	さくらえび あぶらあげ	ごはん さとう こむぎこ パンこ さとう あぶら さとう かたくりこ	はちまきあんぱん いちごジャム
9	牛乳 ごはん おりのあかみりやき にくしじが キャベツのいそかえ	牛乳 おりにく しょうがやき にほろいりつくね かたくりこ	おりにく さきみオイル揚げ とりにく 鶏ささみ	ごはん さとう さとう マヨネーズ(卵なし)	(ひゅうがゆづり) ドックパンと おさかなソーゼージ (米粉のまるいパン &いちごジャム) デザート バナナ
10	牛乳 ソフトめん とうにゅうちゃんぽん 手きりかつ(乳卵不使用) アスパラガスのおかがえ	牛乳 ふたにく いか なたと オイスターソース とろろ とりにく いりかつお	ソフトめん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん あぶら あぶら こむぎこ パンこ さとう	(こ)さんみかん ゼリー あまからせんべい 梅塩 (いしやいしやわかし) オランダミックスフルーツ (マANGOス)
11	牛乳 ごはん さばのたつたあげ さわかむん ちまき	牛乳 さば さわかむん とりにく あぶらあげ	さば さわかむん とりにく あぶらあげ	ごはん かたくりこ こむぎ あぶら さとう こむぎ あぶら じゃがいも かたくりこ	レモンケーキ
12	牛乳 レズンパン とりにくのトマトチーズやき(乳卵不使用) えだまめのサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく チーズ ツナ だし ウィンナー	なす トマト パセリ パサル きくらげ えだまめ ズッキーニ にんじん こまつな(ちさん) マッシュルーム たまねぎ	レズンパン(乳卵不使用) かたくりこ こむぎ あぶら コンソメスープ マッシュルーム あぶら	(ピーチゼリー)
13	牛乳 おにぎり(黒部) ひくちせり(洋ナシ)	牛乳 おにぎり(黒部) のり	おにぎり(黒部) のり	ごはん あぶら さとう	パン・牛乳
14	牛乳 ごはん むひかりフライ かき揚げ(卵不使用) すましじる	牛乳 むひかり(ちさん) たまごわかめ りょうのぼた とりにく とうらふ かたくりこ	むひかり(ちさん) たまごわかめ りょうのぼた とりにく とうらふ かたくりこ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さんぽん マヨネーズ(卵なし) あぶら さとう はちまき	三色団子
15	牛乳 ごはん ガブリオライスのく とりにく とうらふのスープ バナナ	牛乳 ふたにく オイスターソース とりにく とうらふ	しょうが にんにく ズッキーニ きびまん あかピーマン にんじん パサル たまねぎ にんじん たまねぎ だけのこ きくらげ バナナ	ごはん あぶら さとう こむぎ あぶら	こどりのちぎりパン (米粉のまるいパン &いちごジャム)
16	牛乳 ごはん まぐろのタルタルソースやき さわかむん キャベツのいそかえ	牛乳 まぐろ さわかむん しらすあえ	たまねぎ パセリ かたくりこ ほうさい ねぎ にんじん キャベツ きくらげ	ごはん マヨネーズ(卵なし) かたくりこ あぶら さとう あぶら	のりせんべい (こむぎじゃがあらわ) はちまき (お粥)
17	牛乳 ごはん はるまき だいにんサラダ ワンタン	牛乳 はるまき だいにんサラダ ワンタン	キャベツ たまねぎ にんじん たら 戻ししいたけ にんにく だいにん とうもろこし とうもろこし にんじん ほうさい 戻ししいたけ たら	ごはん あぶら はるまきのかわ はるまき かたくりこ トロロ ワンタン	うさぎまんじゅう (かぼちゃプリン) <乳卵不使用> ビスケットのケーキ (オレンジゼリー)
18	牛乳 ごはん クロワッサン(乳卵不使用) とりにく オイスターソース ポテト あじさいゼリーポンチ	牛乳 たまごすりみ さきみオイル揚げ ふたにく ウインナー	えだまめ たまねぎ こまつな(ちさん) にんじん タイスゼリー(さくらんぼ、メロン(ちさん)、ぶどう) バイナップル みかん	クロワッサン マヨネーズ(卵なし) ねじりマカロニ じゃがいも あぶら さとう	ビスケットのケーキ (オレンジゼリー)
19	牛乳 おにぎり(あか) ひくちせり(りんご)	牛乳 おにぎり(あか) のり	おにぎり(あか) のり	ごはん あぶら さとう	パン・牛乳
20	牛乳 ごはん きしめん きしめん しょうちんすく きしめん	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ハム とうにゅう	きしめん はるまき えだまめ とうもろこし きしめん ほうさい	ごはん あぶら さとう こむぎ	ことうしろせんべい (ポテトスナック) アップルジュース
21	牛乳 ごはん いわしのしょうがに こまつな さわかむん	牛乳 いわし さきみオイル揚げ なまあげ だし(ちさん) みそ	しょうが こまつな(ちさん) もやし にんじん しらす ほうさい ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さとう さといも	戻すかいどう ミルクパン (米粉のまるいパン &いちごジャム) ソフトクリーム ヨーグルト(バナナ) (なしランゼリー)
22	牛乳 ごはん むぎこはん こめのカレー やさしいおにぎりのソー オレンジ	牛乳 ふたにく ツナ	だんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン キャベツ マッシュルーム とうもろこし オレンジ	むぎこはん あぶら じゃがいも こめのカレー オリーブオイル	おほしさまスナック
23	牛乳 ごはん ひじきはんぺん いか こむぎのうまに	牛乳 とりにく ひじき いか こむぎ とうらふ とうらふ	しょうが とうらふ にんじん えだまめ れんこん かたくりこ	ごはん さとう あぶら あぶら さとう パンこ こむぎ さとう	こむぎのかわ <乳卵不使用> (バナナ)
24	牛乳 ごはん しょうパン メロン ポテト あかピーマンのサラダ アダシ(レンズまめのスープ)	牛乳 ポテト あかピーマン	メロン キャベツ きくらげ あかピーマン たまねぎ にんじん セロリー レモンかじゅう	しょうが とうらふ にんじん えだまめ れんこん かたくりこ	バナナ (バナナゼリー)
25	牛乳 ごはん あいらのだいにんはりこめちまき はちまき きくらげ	牛乳 ふたにく なるとうらふ(ちさん)	たまねぎ にんじん だいにん(ちさん) にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほうさい きくらげ	ごはん あぶら さとう こむぎ あぶら かたくりこ あぶら	シューアイス (あおうめゼリー)
26	牛乳 ごはん とりにく ポテト	牛乳 とりにく ポテト	たまねぎ エリンギ えだまめ らちまき きくらげ ほうさい	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ミニあんぱん <乳卵不使用> (米粉のまるいパン &いちごジャム)

19日食育献立

26	牛乳 ごはん しょうパン メロン ポテト あかピーマンのサラダ アダシ(レンズまめのスープ)	牛乳 ポテト あかピーマン	メロン キャベツ きくらげ あかピーマン たまねぎ にんじん セロリー レモンかじゅう	しょうが とうらふ にんじん えだまめ れんこん かたくりこ	バナナ (バナナゼリー)
27	牛乳 おにぎり(黒部) ひくちせり(ピーチ)	牛乳 おにぎり(黒部) のり	おにぎり(黒部) のり	ごはん あぶら さとう	パン・牛乳
28	牛乳 ごはん あいらのだいにんはりこめちまき はちまき きくらげ	牛乳 ふたにく なるとうらふ(ちさん)	たまねぎ にんじん だいにん(ちさん) にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほうさい きくらげ	ごはん あぶら さとう こむぎ あぶら かたくりこ あぶら	シューアイス (あおうめゼリー)
29	牛乳 ごはん とりにく ポテト	牛乳 とりにく ポテト	たまねぎ エリンギ えだまめ らちまき きくらげ ほうさい	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ミニあんぱん <乳卵不使用> (米粉のまるいパン &いちごジャム)

6月26日(金) 西アジア:イラン

今月は、イランの「アダシ」を提供します。
アダシは レンズ豆のスープで、「アダス=レンズ豆」「それを使った料理=イェ」を合わせて「アダス+イェ」=「アダシ(スィ)」と呼ばれています。
レンズ豆は、未来の食材50の一つです。スープと一緒に使ったキヌアとひよこ豆ともに未来に残す食材として挙げられています。
4000年以上前から栽培されていたというレンズ豆。たんぱく質、食物繊維、鉄、亜鉛、カリウムなどを含むスーパーフードと呼ばれています。

アジア・アジアパラ献立

WWF 未来の食材50
レンズ豆 ひよこ豆 キヌア

愛知県産 使用予定食材
小松菜、めひかり、大豆
三つ葉、うずら卵、チンゲン菜
大根葉、メロン(ゼリー)

おさかなチャレンジデー
15日 めひかり

食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります。