

# 6月 給食献立予定表

令和5年度  
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	木	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 キャベツのみそ汁	牛乳 卵	鶏ミンチ ちくわ わかめ 油あげ	葱 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	米・麦	★ゆでじゃがいも菓子
2	金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし	米・麦	スキムミルク菓子
5	月	ごはん 鮭の生姜焼き ゆかり和え えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ スナップえんどう 葱	米・麦	ミルクココア菓子
6	火	チキン照り焼き丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ のり ちくわ しらす干し 豆腐 わかめ	キャベツ 人参 きゅうり	米・麦	スキムミルク菓子
7	水	ごはん 魚の南蛮漬け たまごサラダ わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ ハム わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり りんご 葱	米・麦	★手作りヨーグルト菓子
8	木	ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ 伴三糸	牛乳 卵	豆腐 豚ミンチ ハム	人参 干椎茸 葱 春雨 きゅうり	米・麦	プリン菓子
9	金	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク スライスチーズ	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★ミルクくずもち
12	月	ごはん 魚のみそ煮 磯辺和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ のり 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク菓子
13	火	ごはん かき揚げ 酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 卵	ちくわ 浜しぐれ 豆腐 わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン さつまいも キャベツ きゅうり 葱	米・麦	★カルピスゼリー菓子
14	水	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	スキムミルク菓子
15	木	ごはん 魚の磯辺揚げ ごま和え きのこ汁	牛乳 卵	サワラ 青のり	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき茸 しめじ 舞茸 葱	米・麦	オレンジジュース菓子
16	金	コッペパン 変わりローストチキン ひじきサラダ たまごスープ	牛乳 スキムミルク	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	コッペパン	スキムミルク菓子
19	月	ロールパン カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 葱 ごぼう きゅうり	ロールパン うどん	スキムミルク菓子
20	火	ごはん 鮭のみそ焼き わかめの酢の物 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 ちくわ わかめ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	米・麦	スキムミルク ★梅ジャムサンド
21	水	コッペパン ポークビーンズ サラダスパ	牛乳	豚肉 大豆 シーチキン	人参 玉ねぎ じゃがいも きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	★おにぎり
22	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草スープ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	米・麦	スキムミルク菓子
23	金	おにぎり ささみフライ キャベツとえんどうの具だくさんみそ汁	牛乳 卵	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ じゃがいも スナップえんどう 葱	米・麦	ぶどうゼリー菓子
26	月	おたのしみランチ こぎつねごはん 白身フライ 春雨サラダ わかめスープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳 卵	油あげ ホキ ハム わかめ	人参 春雨 きゅうり りんご 玉ねぎ	米・麦	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ菓子
27	火	ごはん 親子煮 かつお和え 味付のり	牛乳 ヨーグルト	かしわ のり	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ソファール菓子
28	水	コッペパン カレーコロッケ シーチキンサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	牛豚ミンチ シーチキン 浜しぐれ	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干椎茸	コッペパン	ミルクココア菓子
29	木	ごはん 中華風ローストチキン マカロニサラダ なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク	かしわ ハム	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ なす 葱	米・麦 マカロニ	スキムミルクメロンパン
30	金	ごはん 煮魚 昆布和え かき玉汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク菓子

### ひじきサラダ 材料(4人分)

乾燥ひじき	4g	ソフトするめ	30g
キャベツ	200g	白ごま	大さじ1
きゅうり	1本	マヨネーズ	大さじ4～5
にんじん	100g	しょうゆ	少々

〈作り方〉

- ひじきは水で戻し、さっと洗ってから5分程度茹で、ざるにあげて冷ましておく。
- 野菜を切り、茹でてざるに上げて冷まし、絞っておく。(人参・きゅうりは千切り、キャベツは1×3cmくらい)
- ①と②、1cm程度に切ったするめ、白ごま、調味料を混ぜ合わせてできあがり。

食物繊維・カルシウム・鉄分などが豊富に含まれているひじき。するめが入っているので、噛むことにもつながります。

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む1番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、うまく噛めないと胃での消化にも影響します。**むし歯菌を作りにくい食べ方**を意識して、健やかに過ごしましょう。

時間を決めて食べよう!  
(お菓子などのだらだら食べはやめよう)

よく噛んで食べよう!  
(適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や海藻など)

規則正しい食生活を送ろう!

糖分の多い飲み物は控えよう!  
(清涼飲料水など)