

献立表

1 ハヤシライス・バナナ
月 ブロッコリーとハムのサラダ

今日から幼稚園の
うさぎ組さんも
給食開始
です。しっかり
食べてね。

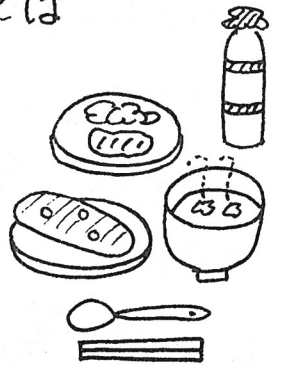


**パンの配合が
かわります**

今までコッパンや食パンなどに卵を配合していましたが、食物アレルギーに配慮しまして6月より全てのパンに卵を配合しないことになりました。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

2 アップルパン・ポークこうみゃき
火 やさいいため・レタスのスープ

香味焼きとは
にんにくや
スパイスなど
香りのある材料
で味をつけた
料理です。



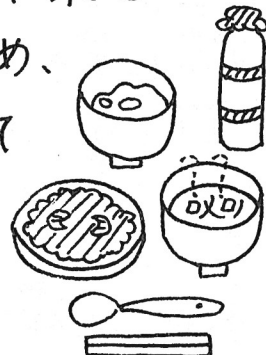
3 ひじきずし・ゆばのすましる
水 みかんゼリー

今日食べるひじきは
たった4グラムですが、
牛乳1本分と
同じ鉄分が
入っています。



4 エビピラフ・もやしスープ
木 フルーツヨーグルト

ピラフは臭や米を
バターでいため、
スープを加えて
炊く、洋風の
炊きこみ
ごはんです。



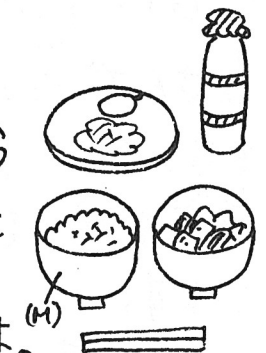
5 コッパン・キスのパセリフライ
金 はちみつ・インゲン・ベーコンとソテー

初登場の
キスのパセリフライ。
キスは自身
でやわらかく
食べやすい魚
です。



8 ゆかりごはん・ちくぜんに
月 ほくさいのそくせきづけ・びわ

びわは6月においしい
果物です。
おしりの方から
へたへ皮を
むくと
おいからむく
いいですよ。



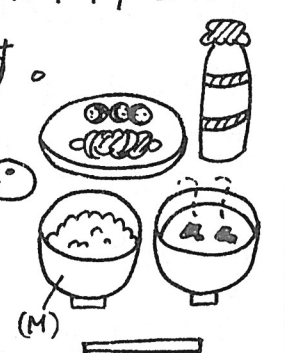
9 コッパン・いかのスペインあげ
火 ブロッコリーのミネストレー

今日は牛乳の代わり
にはっこう乳です。
少しすぱい
ので飲むと
スッキリしますね。



10 ごはん・ふたキムチ
水 ぽりカラ・わかめ・おれとう

キムチは朝鮮料理の
お漬け物です。
唐辛子や
にんにくが
入っているのが
特ちょうです。



11 ごはん・はっほうさい
木 あげじゃが・チンゲンサイ

じゃがいもは意外
にもビタミンC
が豊富な
食材です。
揚げてもち
減りにくいです。



12 しゃくパン・チーズ
金 せんせん・グリーンピース

初登場のチキンカツ
です。キャベツや
スライスチーズと
いっしょに
パンに
はさもう！



15 ごはん・いわしのかばやき
月 さといも・ごまあえ

蒲焼きは甘辛いタレが
おいしいですね。
いわしを
一度揚げて
からタレを
つけています。





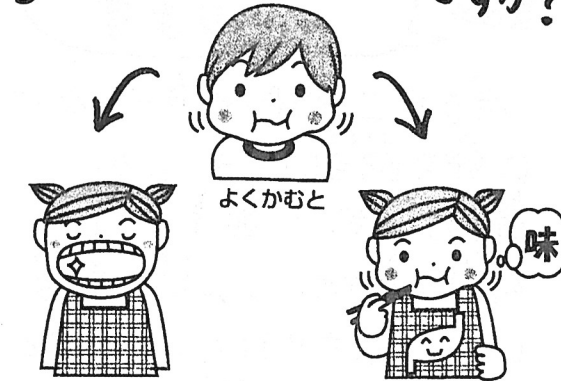
16 火 ^{こくとう}パウン・かぼちゃ ^{ミート}グラタン

かぼちゃは「なんきん」とも言いますね。

ビタミンAが多いです。



よくかんで食べていますか?



だ液の分泌がさかんにになり、歯に汚れがつきにくくなります。

食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなります。

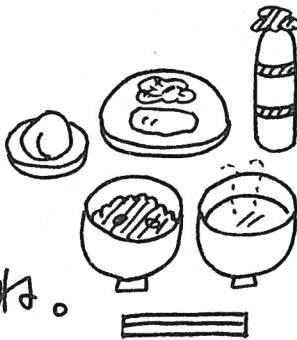
17 水 ^{れいめん}・ピリカラ ^{ポーク} ^{ゆでとうもろこし}・ヨーグルト

今日のヨーグルトは凍らせて届けます。食べる頃には半分くらい溶けておいしいですよ。



18 木 ^{ふかがわめし}・いかの ^{てんぷら} ^{ゆかりづけ}・すまし・すもも

すももはバラ科の果物です。種の周りはすこしすっぱいですね。



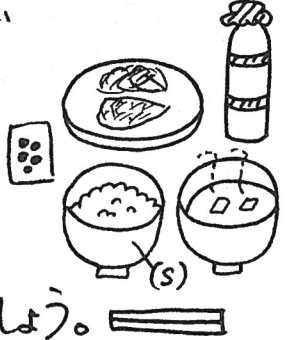
19 金 ^{コッパン}・スパニッシュ ^{オムレツ} ^{マカロニ}・いんげん ^{まめ} ^{とろい} ^{ぎゅう} ^{サラダ}・やさしい ^{スープ}・デザート

今日のスープには十分に大きくなった「大人」のいんげん豆が入っています。子どものいんげん豆はさやいんげんです。



22 月 ^{ごはん}・あじの ^{いそべ} ^{あげ} ^{チゲ} ^{サイ} ^{おかか} ^{あえ}・みそ ^{しる}・かみ ^{かみ} ^{ぎゅう} ^{くろ} ^{まめ}

かみかみ黒豆はさとうと塩で味つけた豆を乾燥させたものです。しっかりかみましょう。



23 火 ^{オリーブ} ^{パン}・やさしい ^{カレー} ^{ワカメ} ^{サラダ}・あま ^{なづ} ^{みかん}

オリーブパンは少しずちぎって野菜カレーにつけて食べましょう。



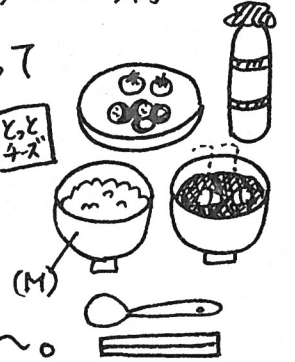
24 水 ^{てま} ^{ぎず} ^し・きの ^こ ^じ ^る ^{すい} ^{しょう} ^{もち}・ぎゅう ^{にゅう}

今日のマヨネーズはひとクラスに1本です。赤阪小2年と千早小吹台1年は職員室と共同で分けて下さい。



25 木 ^{ごはん}・マー ^{ボー} ^{どう} ^ふ ^ピ ^{カラ} ^ミ ^ニ ^と ^と ^{ぎゅう} ^キ ^{ャウ} ^リ・ト ^マ ^ト・チ ^ー ^ズ

今日は村のお豆腐屋さんで作ってもらった豆腐を使っています。おいしいですよ。



26 金 ^{イタリアン} ^{スパ} ^ゲ ^{ティー}・キャ ^{ベツ} ^と ^{アー} ^モ ^の ^サ ^ラ ^ダ ^{パン} ^キ ^ン ^ス ^プ・れい ^{とう} ^{パイ} ^ン・ぎゅう ^{にゅう}

今日の冷凍パイは直径5cm程の小さなパイナップルです。



29 月 ^{ごはん}・じゃ ^{がい} ^{もの} ^お ^や ^き ^い ^ん ^げ ^ん ^の ^{キャ} ^{ベツ} ^と ^す ^だ ^ち ^{ぎゅう} ^{にゅう} ^ご ^ま ^ご ^し・あ ^あ ^げ ^の ^み ^そ ^{しる}・ゼ ^{リー}

ネオメニューのじゃがいものおやき。刻んだニラもはいています。



30 火 ^{コッ} ^{パン}・な ^す ^の ^カ ^レ ^チ ^{ーズ} ^や ^き ^ほ ^ろ ^ん ^そ ^う ^と ^マ ^カ ^ロ ^ニ ^と ^メ ^ロ ^ミ ^{ぎゅう} ^{にゅう} ^ハ ^ム ^の ^ソ ^{テー}・やさしい ^ス ^プ・ゼ ^{リー}

なすは油で調理するとトロリとおいしくなります。今日はカレー風味で焼きました。

