



2023年度 6月の献立表(1日~14日)



はつねほいくえん

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (木)	ごはん	魚の南蛮漬 トマト、胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	米、油 片栗粉、砂糖 サブレ	牛乳、白身魚 味噌、煮干し	胡瓜、トマト えのき茸、玉葱 人参、ねぎ	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 クラッカー
02 (金)	ごはん	大豆入りポークカレー コーンとかにかまのサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖	牛乳、豚肉 ゆで大豆 スキムミルク かに風味かまぼこ	オレンジ、玉葱 胡瓜、人参 グリーンピース(冷凍) スイートコーン(ホール)	カレーウ 酢、塩	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 ドーナツ
03 (土)	パン	炒めビーフン わかめスープ	ビーフン、油 ロールパン クッキー	牛乳、豚肉 かまぼこ	キャベツ、玉葱 人参、もやし ねぎ、干椎茸 干若布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
05 (月)	パン	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	スパゲッティ 油、ロールパン あられ	牛乳、木綿豆腐 合挽肉、粉チーズ おやついりこ バター(有塩)	玉葱、チンゲンサイ 人参、干椎茸 グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 かりんとう
06 (火)	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの 中華風スープ	米、片栗粉 黒砂糖、砂糖 ごま油	牛乳、鶏手羽中肉 まぐろ油漬、黄粉	小松菜、なめこ えのき茸、人参 干若布	しょう油、酢 酒、みりん 塩、こしょう	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 カステラ
07 (水)	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	じゃが芋、砂糖 油、ロールパン おかき	牛乳、豚肉 ゆで大豆	玉葱、キャベツ 人参、小松菜 グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 塩	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
08 (木)	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	米、マヨドレ 油、砂糖	牛乳、鶏肉もも 味噌、煮干し	白桃缶、玉葱、みかん缶 バナナ、パイン缶、人参 ねぎ、出し昆布、干若布 グリーンアスパラガス	酒、しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 あられ
09 (金)	パン	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	油、小麦粉 ロールパン、砂糖 かりんとう	牛乳、卵、味噌 鶏レバー(ポイルミンチ) 粉末ビーナッツ スキムミルク	もずく、キャベツ 人参、玉葱 ピーマン、ねぎ	しょう油、塩	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 マドレーヌ
10 (土)	ごはん	肉みそうどん バナナ	米、砂糖、油 乾めん(うどん) 丸ボーロ	牛乳、卵、赤味噌 鶏ひき肉	バナナ、トマト もやし、胡瓜 生姜		牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット
12 (月)	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	米、油、砂糖 小麦粉 せんべい	牛乳、木綿豆腐、味噌 いわしすり身、油揚げ 卵、プロセスチーズ 煮干し、スキムミルク	もやし、玉葱 オクラ、人参 ねぎ、生姜	酒、酢、塩 しょう油(薄口)	牛乳 牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー
13 (火)	パン	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	スパゲッティ 油、ロールパン あられ	牛乳、木綿豆腐 鶏レバー(ポイルミンチ) 牛ひき肉、粉チーズ おやついりこ、バター(有塩)	玉葱、干椎茸 チンゲンサイ、人参 トマトピューレ グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カップケーキ
14 (水)	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	米、砂糖 ソーメン かりんとう	飲むヨーグルト(鉄強化) 白身魚、煮干し すりごま	胡瓜、玉葱、人参 生姜、ねぎ 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 せんべい
15 (木)	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	パン粉、ロールパン ビスケット	牛乳、合挽肉 卵、バター(有塩)	トマト、玉葱 人参、パセリ キャベツ	ケチャップ ウスターソース 塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 おかき

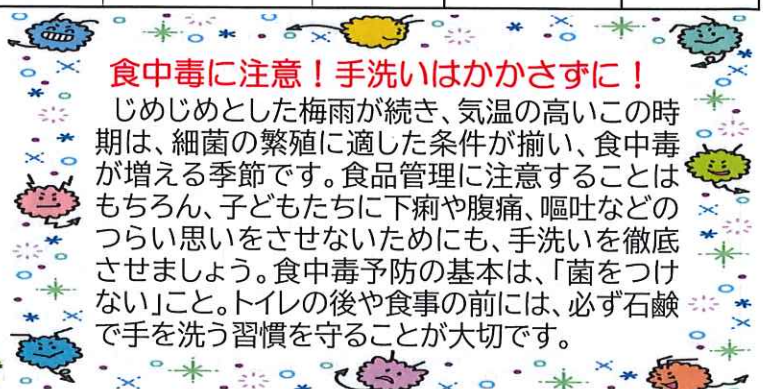
～給食室からのお知らせ～ 6月は食育月間です！！

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましよう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。



食中毒に注意！手洗いはかかさずに！

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。





2023年度 6月の献立表(15日～30日)



はつねほいくえん

日／曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	おやつ
16 (金)		誕生会 小松菜とツナの混ぜごはん 鶏のから揚げ、オレンジ グリーンサラダ えのきと玉ねぎのすまし汁	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖	鶏肉もも、白す干し まぐろ油漬 煮干し、白ごま 鉄強化固形ヨーグルト	オレンジ、胡瓜、えのき茸 ブロッコリー、小松菜 ねぎ、生姜、人参、玉葱 スイートコーン、出し昆布	しょう油、酢 塩、酒 こしょう	牛乳 固形ヨーグルト	牛乳 クラッカー
17 (土)	パン	汁ビーフン バナナ 	ビーフン、油 ロールパン クッキー	牛乳、豚肉 かまぼこ	バナナ、キャベツ 玉葱、人参、もやし ねぎ、干椎茸	しょう油、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
19 (月)		ごはん 豚肉と野菜の しょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	米、じゃが芋 ホットケーキ ミックス 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉 味噌、煮干し 油揚げ、スキムミルク	玉葱、しめじ、ピーマン 人参ジュース、人参 パプリカ(赤)、(黄) ねぎ、レーズン、生姜	しょう油	牛乳 牛乳 キャロットちゃん	牛乳 ウエハース
20 (火)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ トマトと胡瓜のサラダ 小松菜のすまし汁	米、油 片栗粉、上新粉 サブレ	牛乳、白身魚 煮干し	トマト、小松菜 胡瓜、玉葱、人参 出し昆布 あおのり	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 クラッカー
21 (水)		ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	米、油	牛乳、牛ひき肉 ゆで大豆、粉チーズ かつお節	オレンジ、トマト 玉葱、人参 オクラ	カレールウ ケチャップ しょう油、酢	牛乳 牛乳 オレンジ 	牛乳 かりんとう
22 (木)		パン 塩麴ハンバーグ 人参グラッセ チンゲン菜のスープ	パン粉、片栗粉 黒砂糖、油 砂糖、ロールパン	牛乳、合挽肉 卵、黄粉 バター(有塩)	人参、えのき茸 玉葱、チンゲンサイ たけのこ(ゆで) キャベツ、生椎茸	塩麴、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 カステラ
23 (金)		ごはん 手羽中の照煮 (付)アスパラ、にんじん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、砂糖 マヨドレ おかき	牛乳、鶏手羽中肉 木綿豆腐、味噌 油揚げ、煮干し	玉葱、人参、小松菜 グリーンアスパラガス	酢、酒 しょう油 みりん	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
24 (土)		ごはん 親子うどん バナナ 	米、油、砂糖 乾めん(うどん) 丸ボーロ	牛乳、卵、鶏肉 かまぼこ、煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、玉葱 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット
26 (月)		ごはん 鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉もも 煮干し、すりごま	もやし、パイン缶 生姜、出し昆布、バナナ 白桃缶、みかん缶 人参、玉葱、ほうれん草	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 あられ
27 (火)		ごはん いわしの満点揚げ オクラのごま和え もずく汁	米、油、さつま芋 片栗粉、砂糖 せんべい	牛乳、いわしすり身 木綿豆腐、しらす干し かつお節、すりごま プロセスチーズ、味噌	もずく、オクラ 人参、しょうが ねぎ、出し昆布	しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー
28 (水)		パン ボルシチ ツナサラダ	じゃが芋、油 砂糖、ロールパン ホットケーキ ミックス	牛乳、まぐろ油漬 エビミルク、牛肉 スキムミルク バター(有塩)	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、干ひじき レーズン 人参ジュース	ケチャップ 酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 キャロットちゃん	牛乳 ウエハース
29 (木)		ごはん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め わかめのすまし汁	米、砂糖、油 ビスケット	牛乳、豚肉 厚揚げ、味噌 煮干し	キャベツ、玉葱 えのき茸、人参 ねぎ、出し昆布 干若布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
30 (金)		ごはん 魚の照り焼き かみかみサラダ 南瓜のみそ汁	米、砂糖 マヨドレ かりんとう	飲むヨーグルト(鉄強化) 白身魚、味噌、油揚げ ロースハム、煮干し すりごま、かつお節	南瓜、玉葱、胡瓜 人参、ねぎ 切干大根	しょう油 酒、みりん	牛乳 飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 せんべい

10時のおやつは0歳～2歳の未満児さんのみの提供です。

※0、1、2歳の麺の日は、麺の量を増やすため**主食(ごはん・パン)の提供はありません。**

※3・4・5歳は、**完全給食のため毎日主食提供を行いますので、家庭からの主食はいりません。**

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
以上児	基準量	570	18～29	13～19	270	2.5	1.6	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
	平均栄養価	561	22.6	21.4	283	3.1	1.9	434	0.29	0.42	24
未満児	基準量	480	15～23	11～16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	488	20.8	20.2	319	2.6	1.6	386	0.26	0.46	20

*平均栄養価は行事食を含む

