

6月(第3週目)の給食

6月16日(月)

- ・ひじきとツナの
炊き込みごはん
- ・鶏肉のごま焼き
- ・オクラと人参の
おかかマヨネーズ和え



●血や肉をつくる●
ツナ・ひじき・鶏肉・かつお節
いりこ

●熱や力の素になる●
砂糖・植物油・ごま・マヨネーズ

●体の調子を整える●
オクラ・人参

6月17日(火)

- ・ごはん
- ・冬瓜と厚揚げの
カレーそぼろ煮
- ・豆乳コーンスープ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・厚揚げ・豆乳・いりこ

●熱や力の素になる●
植物油・三温糖・片栗粉
じゃがいも

●体の調子を整える●
冬瓜・人参・いんげん・コーン

6月18日(水)

- ・ごはん
- ・魚のかば焼き風
- ・きゅうりの中華和え
- ・なすのみそ汁



●血や肉をつくる●
メルルーサ・米みそ・油揚げ
みそ

●熱や力の素になる●
片栗粉・砂糖・植物油・ごま
ごま油

●体の調子を整える●
きゅうり・人参・玉ねぎ・なす

6月19日(木)

- ・ごはん
- ・なすのそぼろ炒め
- ・春雨の
マヨネーズサラダ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
鶏ミンチ・いりこ

●熱や力の素になる●
植物油・春雨・砂糖・マヨネーズ

●体の調子を整える●
なす・玉ねぎ・生姜・きゅうり
人参

6月20日(金)

- ・ごはん
- ・冬瓜と豚肉のみそ煮
- ・春雨のすまし汁
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚肉・油揚げ・味噌・わかめ
いりこ

●熱や力の素になる●
砂糖・片栗粉・植物油・春雨

●体の調子を整える●
冬瓜・人参・キャベツ