



令和6年度

6月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土			
日	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22			
屋食	親子うどん もやしのごま酢和え	白身魚のからあげ五目あんかけ 青のり粉ふき芋 みそ汁	豚肉のみぞれ焼き ベーكدかぼちゃ すまし汁	カレーライス パイナップル和え りんごゼリー	魚のつけ焼き ひじき煮 みそ汁	鶏肉の照り焼き 白和え みそ汁			
おやつ	牛乳 チーズ入り蒸しパン	牛乳 はちみつラスク	牛乳 ポテトもち	牛乳 ブリッツ	牛乳 ツナマヨコーンパン	牛乳 どうぶつビスケット			
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g			
うどん	100	米	36	米	48	米	36		
鶏肉	20	ほき・しょうが	40・0.6	豚肉	32	さわら・しょうゆ	40・1.2	鶏肉	48
卵	20	しょうゆ・片栗粉	0.8・2.4	しょうが	0.8	さとう・片栗粉	0.4・0.2	さとう	2.4
かまぼこ	4	小麦粉・油	2.4・3.2	しょうゆ	1.6	みりん・昆布だし	2.6・6.4	しょうゆ	2.4
ねぎ	2.4	玉ねぎ・人参	12・8	大根	24	油	0.4	片栗粉	0.6
ざらめ	2.4	ピーマン・たけのこ	4・8	きゅうり	12	カレールー	12	ひじき・人参	3・3.2
しょうゆ	5.6	しいたけ・油	2.4・1.6	油	0.6	パイナップル	12	高野豆腐	1.6
みりん	3.6	しょうゆ・ざらめ	2.4・1.6	かぼちゃ	40	きゅうり	24	糸こんにゃく・油	4・0.8
昆布・かつおだし	120	酒・片栗粉	1.6・0.8	豆腐・卵	32・16	りんごジュース	48	さくらめ・しょうゆ	2・1.6
もやし	24	酢・昆布・かつおだし	0.8・20	ねぎ・塩	1.6・0.2	アガー	0.8	酒・昆布・かつおだし	1.6・6.4
きゅうり	8	じゃが芋・青のり	40・0.2	しょうゆ	0.8	牛乳	80	煮干	28・4
人参	4	昆布・かつおだし	0.2・0.8	昆布・かつおだし	100	ブリッツ	80	ねぎ・みそ・かつおだし	2・4.8・100
油揚げ	4	麩・しめじ	3.2・8	煮干	80	強力粉・小麦粉	14・3	ドライイースト・塩	0.2・0.1
ごま	1.6	小松菜・みそ	8・4.8	牛乳	80	スキムミルク・卵	0.8・2.4	マーガリン・さとう	0.8・0.8
さとう	1.6	かつおだし	100	じゃが芋	48	マーガリン・さとう	0.8・0.8	コーン・玉ねぎ	6.4・5.6
酢・塩	2.4・0.1	フランスパン	20	片栗粉	8.8	ざらめ	32	ツナ・マヨネーズ	8・1.4
煮干	80	バター・はちみつ	3.2・2.4	マーガリン	2.4	しょうゆ	2.4	カレー粉・チーズ	0.2・8
牛乳	80			さくらめ	2.4	味のり	0.1		
ホットケーキミックス	16			しょうゆ	2.4				
卵・さとう	8・4.8			しょうゆ	2.4				
油・牛乳	2.4・10.4			しょうゆ	2.4				
チーズ	6.4			味のり	0.1				

曜	月	火	水	木	金	土	
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	
屋食	さばの香味焼き 土佐和え すまし汁	鶏肉のつくね いんげんのごま和え みそ汁	パン ハッシュドビーフ コーンサラダ	豚肉の中華風炒め チーズかぼちゃサラダ スープ	ツナがんも 春雨サラダ みそ汁	利休焼 きゃべつのツナ和え みそ汁	
おやつ	牛乳 ポテトケーキ	牛乳 レモンビスケット	牛乳 ほんち揚げ	牛乳 黒糖きな粉パン	14日 牛乳 28日 フルーツ寒天 水無月風ゼリー	牛乳 せんべい	
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	
米	36	米	36	強力粉	28	米	36
さば・にんにく	40・0.5	鶏ひき肉	32	ドライイースト	0.2	米	36
しょうが・ねぎ	0.48・1.5	パン粉・人参	3.2・4.8	マーガリン	2.8	豚肉・玉ねぎ	40・8
ごま油・みりん	0.5・1.3	玉ねぎ・卵	9.6・2	塩・さとう	0.4・1.8	ピーマン・鶏ガラ	4・0.6
しょうゆ	2	ざらめ・しょうゆ	1.2・1.9	スキムミルク	0.82	しょうゆ・みりん	0.2・0.4
片栗粉	0.6	片栗粉・塩	0.6・0.1	牛乳	22	酒・ごま油	0.4・0.8
きゃべつ・小松菜	28・8	いんげん・人参	24・4	牛肉・玉ねぎ	24・32	チーズ	8
人参・花かつお	4・0.4	ごま・さとう	2.4・0.8	じゃが芋	24	かぼちゃ	28
しょうゆ	1.6	しょうゆ	1.6	人参	8	きゅうり	12
昆布だし	0.6	しょうゆ	1.6	グリーンピース	4	マヨネーズ	4.8
麩	2.4	きゃべつ	24	油	0.8	油	0.8
かまぼこ	4	かぼちゃ	3.2	小麦粉	3.2	きゃべつ・もやし	24・8
わかめ・塩	0.2・0.2	ねぎ・みそ	0.2・4.8	トマトケチャップ	16	わかめ・鶏ガラ	0.2・1.2
しょうゆ	0.8	かつおだし	100	ざらめ	0.8	煮干	8
昆布・かつおだし	100	しょうゆ	1.6	しょうゆ	0.8	牛乳	80
煮干	80	煮干	80	コーン	8	強力粉	10.7
牛乳	80	牛乳	80	きゃべつ	24	小麦粉・黒糖	2.7・2
じゃが芋	48	小麦粉	16	油・しょうゆ	1.6・1.6	塩・卵	0.2・1.4
バター・さとう	2・4.8	ベーキングパウダー	0.2	牛乳	80	マーガリン	1.4
卵・生クリーム	4.8・8	さとう・油	4・4.8	ほんち揚げ	80	スキムミルク	0.4
卵	0.8	卵・塩	2.4・0.2			きな粉・牛乳	1.6・2
		レモン汁	2.4			さとう	1.2



水無月



6月30日は水無月を食べる日です。京都では1年のちよとど折り返しにあたるこの日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。

この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表ともいべき「水無月」です。水無月は白いうるう生地の小豆をのせ、三角形に切られた菓子ですが、それぞれに意味がこめられています。水無月の上部にある小豆は邪気払いや悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表していると言われています。



さばの香味焼き(子ども4人分)

材料:さば-4切 にんにく-2g しょうが-2g ねぎ-6g  
ごま油-小さじ1/2 みりん-小さじ1 しょうゆ-小さじ2

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②①とごま油、みりん、しょうゆを合わせて、香味だれをつくる。
- ③さばを香味だれに30分ほど浸けておく。
- ④魚焼きグリルでさばを焼き、焼き上がる直前に残った浸けだれをぬって中まで焼いたら完成！！

