



令和6年度

曜	月	火	水	木	金	土
日	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22
昼食	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 ベークドかぼちゃ 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 ひじきの五目煮 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 120 鶏肉 25 卵 20 かまぼこ 5 ねぎ 3 ざらめ 3 しょうゆ 7 みりん 4.5 昆布・かつおだし 150 もやし 30 きゅうり 10 人参 5 油揚げ 5 ごま 2 さとう 2 酢・塩 3・0.1 煮干 100 牛乳 100 ホットケーキミックス 20 卵・さとう 10・6 油・牛乳 3・13 チーズ 8	米 45 ほき・しょうが 50・0.8 しょうゆ・片栗粉 1・3 小麦粉・油 3・4 玉ねぎ・人参 15・10 ピーマン・たけのこ 5・10 しいたけ・油 3・2 しょうゆ・ざらめ 3・2 酒・片栗粉 2・1 酢・昆布・かつおだし 1・25 じゃが芋・青のり 50・0.2 昆布・かつおだし 25 塩・みりん 0.2・1 麩・しめじ 4・10 小松菜・みそ 10・6 かつおだし 120 煮干 100 牛乳 100 フランスパン 25 バター・はちみつ 4・3	米 45 豚肉 40 しょうが 1 しょうゆ 2 大根 30 きゅうり 15 油 0.8 かぼちゃ 50 豆腐・卵 40・20 ねぎ・塩 2・0.2 しょうゆ 1 昆布・かつおだし 120 煮干 100 じゃが芋 60 ねぎ 11 片栗粉 3 マーガリン 4 ざらめ 3 しょうゆ 0.1 味付のり	米 60 合ひき肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 50 人参 10 油 0.5 カレールー 15 パイナップル 15 きゅうり 30 りんごジュース 60 さとう 3 アガー 1 牛乳 100 ブリッツ	米 45 さわら・しょうゆ 50・1.5 さとう・片栗粉 0.5・0.3 みりん・昆布だし 3.2・8 ひじき・高野豆腐 3・2 人参・大豆 4・10 糸こんにゃく・油 5・1 ざらめ・しょうゆ 2.5・2 酒・昆布・かつおだし 2・8 きやべつ・人参 35・5 ねぎ・みそ・かつおだし 2・6・120 煮干 100 牛乳 100 強力粉・小麦粉 17・4 ドライイースト・塩 0.2・0.1 スキムミルク・卵 1・3 マーガリン・さとう 1・1 コーン・玉ねぎ 8・7 ツナ・マヨネーズ 10・1.7 カレー粉・チーズ 0.2・10	米 45 鶏肉 60 さとう 3 しょうゆ 3 片栗粉 0.8 ほうれん草 12 人参 10 さつま芋 20 豆腐 20 ごま 2 さとう 0.5 しょうゆ 1.5 かぼちゃ 30 玉ねぎ 20 ねぎ 2 みそ 6 かつおだし 120 牛乳 100 どうぶつビスケット

曜	月	火	水	木	金	土
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
昼食	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 きやべつのツナ和え 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 ぼんち揚げ	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 45 さば・にんにく 50・0.6 しょうが・ねぎ 0.6・1.8 ごま油・みりん 0.6・1.6 しょうゆ 2.5 きやべつ・小松菜 35・10 人参・花かつお 5・0.5 しょうゆ 2 昆布だし 0.8 そうめん 12 かまぼこ 5 わかめ・塩 0.3・0.2 しょうゆ 1 昆布・かつおだし 130 煮干 100 牛乳 100 じゃが芋 60 バター・さとう 2.4・6 卵・生クリーム 6・10 卵 1	米 45 鶏ひき肉 40 マーガリン 4・6 玉ねぎ・人参 12・2.5 ざらめ・しょうゆ 1.5・2.3 片栗粉・塩 0.7・0.1 いんげん・人参 30・5 ごま・さとう 3・1 しょうゆ 2 きやべつ 30 かぼちゃ 35 ねぎ・みそ 0.2・6 かつおだし 120 煮干 100 牛乳 100 小麦粉 20 ベーキングパウダー 0.3 さとう・油 5・6 卵・塩 3・0.2 レモン汁 3	強力粉 35 ドライイースト 0.3 マーガリン 3.5 塩・さとう 0.5・2.2 スキムミルク 0.9 牛乳 27 牛乳・玉ねぎ 30・40 じゃが芋 30 人参 10 グリーンピース 5 油 4 小麦粉 4 トマトケチャップ 20 ざらめ 1 しょうゆ 1 コーン 10 きやべつ 30 きゅうり 10 人参・酢 5・3 油・しょうゆ 2・2 牛乳 100 ぼんち揚げ	米 45 豚肉・玉ねぎ 50・10 ピーマン・鶏ガラ 5・0.8 しょうゆ・みりん 0.3・0.5 酒・ごま油 0.5・1 チーズ 10 かぼちゃ 35 きゅうり 15 マヨネーズ 6 きやべつ・もやし 30・10 わかめ・鶏ガラ 0.3・1.5 煮干 100 牛乳 100 強力粉 13.3 小麦粉・黒糖 3.3・2.5 塩・卵 0.2・1.7 マーガリン 1.7 スキムミルク 0.5 きな粉・牛乳 2・2.5 さとう 1.5	米 45 木綿豆腐・ツナ 50・20 人参・グリーンピース 3・5 さとう 10・2・2 しょうゆ・片栗粉・油 2・2.5・4 春雨・きゅうり 5・1.5 もやし・人参 15・3 ハム・ごま・酢 10・2・3 さとう・しょうゆ 2・2 麩・えのき 4・10 ねぎ・みそ 2・6 かつおだし 120 煮干 100 牛乳 100 14日 寒天・さとう 0.3・5 みかん缶 2・5 パイナップル・もも缶 20・10 28日 カルピス・さとう 15・2 ぶどうジュース・アガー 30・3	米 45 豚肉 60 ごま 3 さとう 3 しょうゆ 3 きやべつ 30 ツナ 10 コーン 10 しょうゆ 2 さとう 1 酢 1 じゃが芋 40 人参 10 わかめ 0.3 みそ 6 かつおだし 120 牛乳 100 せんべい



水無月



さばの香味焼き(子ども4人分)

材料:さばー4切 にんにくー2g しょうがー2g ねぎー6g
ごま油ー小さじ1/2 みりんー小さじ1 しょうゆー小さじ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！！



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。水無月は白いういろ生地に小豆をのせ、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。

