

# 6月 予定献立

## ＜ 食育目標 ＞

よく噛んで元気な体食事が決めて

(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)
#ジョア 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サンマのかば焼き キャベツの梅和え 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 ふもち	フルーツポンチ	
エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g

6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)
#牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 ひじきドレッシング サラダ ふりかけ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 魚のヨーグルトソース じゃが芋と うす揚げのきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ イタリアンフライ ごま和え キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 たぬぎ丼 ほうれん草の 庄内麩和え じゃが芋と若布の みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 焼き魚 中華風サラダ キャベツとうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 317 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 1.0 g
6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)
#野菜スティック 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 大根とうす揚げの みそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚フライ いんげんと ソーセージの炒め物 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(エビ) レーズンサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック キャベツの みそスープ煮 ポテトとツナのサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉豆腐 ミックスサラダ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 366 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)
#フルーツ たけのこの中華炒め ハムマリネ 若布スープ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き 春雨サラダ さやえんどうのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 牛丼 キャベツとパインの サラダ ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サバのみそ煮 おひたし そうめん汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉じゃが フレンチサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	
#野菜スティック 豆腐のトマト煮 焼き豚サラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ 三色ナムル 玉子とコーンのスープ フルーツ *ごはん	#フルーツ カエルさんパーク ごま酢和え ポパイスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のピカタ ツナサラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	
エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	
牛乳 ミニドック	牛乳 せんべい	フルーツヨーグルト	牛乳 かたつむりケーキ	麦茶 ごまだれだんご	
エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	