

6月 予定献立

＜ 食育目標 ＞

よく噛んで元気な体食事が決め手

6月1日 (土)	
#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	223 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	6.5 g
食塩相当量	0.5 g

6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)
#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 キャベツとパインの サラダ ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サバのみそ煮 おひたし 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしの ソテー ふりかけ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 牛丼 菜の花和え さやえんどうのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚のフライ 中華風サラダ キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 ツナサンド	牛乳 カップケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
エネルギー 310 kcal たんぱく質 15.5128 g 脂質 1.3 g 食塩相当量 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 314 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 269 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 0.5 g
6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)
#フルーツ 豆腐の五目煮 じゃが芋と うす揚げのきんぴら ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック たけのこの中華炒め ハムマリネ ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サンマのかば焼き ごま酢和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉じゃが シルバーサラダ 小女子佃煮 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
牛乳 ピザトースト	麦茶 きなこだんご	牛乳 スイートポテト	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト	
エネルギー 353 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.8 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17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)
#牛乳・お菓子 イタリアンフライ 春雨サラダ 若布スープ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚のピカタ ひじき煮 そうめん汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 麻婆豆腐 三色ナムル 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ キャベツの梅和え ポパイスープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 【ごはん いりません】 冷やしうどん ポテトとツナのサラダ フルーツ	#ヤクルト 挽肉コロック スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 せんべい	牛乳 ミニドック	牛乳 あべかわマカロニ	フルーツヨーグルト	牛乳 かたつむりケーキ	
エネルギー 343 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 22.620.4 g 脂質 3.0 g 食塩相当量 g	エネルギー 265 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g
6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)
#牛乳・お菓子 肉豆腐 フレンチサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚のマヨネーズ焼き ごま和え なすと豆腐のみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ ひじきドレッシング サラダ トマトと玉子のスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック カレーライス (エビ) ミックスサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ 揚げ魚の野菜ソース 焼き豚サラダ じゃが芋と若布の みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
フルーツポンチ	牛乳 ポテトフライ	麦茶 とうもろこし	フルーツチェ	牛乳 ジャムサンド	
エネルギー 300 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 331 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 258 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 0.5 g