

6月 予定献立

6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
#野菜スティック 豆腐の五目煮 ツナスパサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 サバの塩焼き ごま和え 野菜とベーコンのスープ 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 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ おひたし 大根とうす揚げのみそ汁 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 ミニドック エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 332 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 クッキー エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 ポテトフライ エネルギー 358 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
#フルーツ たけのこの中華炒め ミックスサラダ じゃが芋と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚(カラスカレイ) 踏のベーコン炒め 白菜と油揚げのみそ汁 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 ふりかけ 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 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 肉豆腐 ハムマリネ 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
牛乳 ピザトースト エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	麦茶 ごまだれだんご エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.1 g	桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 316 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 314 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 せんべい エネルギー 316 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
#野菜スティック イタリアンフライ ごま酢和え 豆腐と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ サンマのかば焼き じゃが芋と うす揚げのきんぴら そうめん汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが アスパラサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 揚げ魚の野菜ソース 三色ナムル キャベツと うす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ 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
牛乳 スイートポテト エネルギー 332 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.0 g	フルーチェ エネルギー 369 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 355 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g	ヨーグルト エネルギー 314 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
#牛乳・お菓子 八宝菜 春雨サラダ 五目みそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ サバのみそ煮 ほうれん草の庄内麩和え ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) フレンチサラダ 幼児牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 【ごはん いりません】 冷やしうどん 焼き豚サラダ フルーツ	#牛乳・お菓子 魚フライ キャベツの梅和え ポパイスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 せんべい エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ホットドック エネルギー 353 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g	麦茶 とうもろこし エネルギー 339 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 かたつむりケーキ エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.5 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
6月30日(月)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>＜ 食育目標 ＞</p> <p>よく噛んで元気な体 食事が決め手</p> </div>				
#野菜スティック 豆腐のトマト煮 キャベツとパインの サラダ ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん フルーツヨーグルト エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g					