

6月 予定献立

6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)
#フルーツ 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 若布スープ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 ごほうハンバーグ 春雨サラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚 ごま酢和え すまし汁 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 フルーツ *ごはん	#野菜スティック サハのみそ煮 おひたし じゃが芋と若布のみそ汁 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 スイートポテト エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g	ヨーグルト エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 クッキー エネルギー 342 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ミニドック エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)
#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 キャベツとパインのサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 魚のヨーグルトソース 中華風サラダ キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 牛丼 菜の花和え さやえんどうのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 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 豆腐の五目煮 じゃが芋とうす揚げのきんぴら オクラ納豆 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
桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.1 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g	麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 338 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.7 g	フルーツポンチ エネルギー 350 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 372 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 エネルギー 250 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
6月15日	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 ポテトとツナのサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック たぬき丼 ハムマリネ なすと豆腐のみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ イタリアンフライ 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 焼き魚(カラスカレイ) ひじき煮 そうめん汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉じゃが 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
フルーツヨーグルト エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ホットドック エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g	麦茶 きなこだんご エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 ポテトフライ エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g	牛乳 せんべい エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)
#牛乳・お菓子 豆腐のトマト煮 三色ナムル ヤクルト *ごはん	#フルーツ サンマ梅煮 ほうれん草の庄内麩和え 豆腐と若布のみそ汁 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 幼児牛乳 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 揚げ魚の野菜ソース 焼き豚サラダ 玉子とコーンのスープ 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 ひじきドレッシング サラダ フルーツ	#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 378 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g	麦茶 とうもろこし エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g	フルーツ エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 400 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 かたつむりケーキ エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.3 g	牛乳 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29日 (月)	6月30日 (火)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">< 食育目標 ></p> <p style="font-size: 1.5em; margin: 5px 0 0 0;">よく噛んで元気な体</p> <p style="font-size: 1.5em; margin: 0 0 0 0;">食事が決め手</p> </div>			
#フルーツ 肉豆腐 フレンチサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ ごま和え トマトと玉子のスープ フルーツ *ごはん				
牛乳 ホットケーキ エネルギー 346 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g				