







# 6月のメニュー



		1 (月)		2 (金)							
献立	 <b>食事後にはうがいの習慣を</b> 	五目チャーハン(卵) 切干のサラダ(卵・乳・ごま) みそ汁 グレープフルーツ		ごはん ささみカツ(小麦・卵) ほうれん草のソティ(卵・乳) コンソメスープ オレンジ							
使用食材	園では食事の後にうがいをしています。ご家庭でも、食事の後のうがいを習慣づけるようにしてください。	精白米・焼き豚・鶏卵・長葱・人参・ピーマン 切干大根・きゅうり・ハム・絹ごし豆腐 グレープフルーツ		精白米・鶏ささみ ほうれん草・ベーコン・コーン キャベツ・にら・オレンジ							
栄養価		エネルギー 303 kcal 脂質 7.0 g たんぱく質 9.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 282 kcal 脂質 8.8 g たんぱく質 5.7 g 食塩 1.2 g								
		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)	
献立	ごはん 高野豆腐の卵とじ(卵) かぶときゅうりの浅漬け みそ汁 グレープフルーツ	ごはん かじきのコーンマヨ焼き(卵・小麦・乳) ブロッコリーの和え物(卵・乳) コンソメスープ バナナ	黒糖ロール(卵・乳) チキンピカタ(卵・乳・小麦) コールスローサラダ(卵) キウイ 牛乳(乳)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(ごま) きゃべつのおかか和え みそ汁 オレンジ	ごはん ちくわの磯辺揚げ(卵・小麦) かぼちゃとベーコンのソティ(卵・乳) 豚汁 グレープフルーツ						
使用食材	精白米・鶏小間・玉葱・人参・高野豆腐 ほうれん草・生椎茸・鶏卵・かぶ・きゅうり 大根・わかめ・グレープフルーツ	精白米・かじき・クリームコーン ブロッコリー・ハム・キャベツ・しめじ バナナ	黒糖ロール・キャベツ・きゅうり・コーン 人参・鶏もも肉・鶏卵 キウイ・牛乳	精白米・鶏もも肉 キャベツ・人参・油揚げ・小松菜・麩 オレンジ	精白米・豚小間・大根・人参・ごぼう ちくわ・かぼちゃ・ベーコン グレープフルーツ						
栄養価	エネルギー 410 kcal 脂質 12.0 g たんぱく質 19.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 366 kcal 脂質 8.7 g たんぱく質 19.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 428 kcal 脂質 22.7 g たんぱく質 20.4 g 食塩 1.1 g	エネルギー 374 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 17.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 355 kcal 脂質 10.1 g たんぱく質 10.5 g 食塩 1.3 g						
		12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		お楽しみメニュー	
献立	カレーライス(乳・小麦) 海藻サラダ(ごま) オレンジ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴら(卵) なめこ汁 キウイ	レーズンバターロール(卵・乳) マカロニのクリーム煮(小麦・乳) りんごのサラダ バナナ・牛乳(乳)	ごはん 鮭の照り焼き いんげんのごま和え みそ汁 グレープフルーツ	 <b>お楽しみメニュー</b> チキンライス(乳) ジャーマンポテト(卵・乳) ABCスープ(小麦・卵・乳) メロン						
使用食材	精白米・豚小間・玉葱・じゃが芋 人参・グリーンピース・生え・にんにく キャベツ・きゅうり・海藻Mix・オレンジ	精白米・鶏もも肉・マーマレード ごぼう・人参・さつま揚げ・ピーマン 絹ごし豆腐・なめこ・キウイ	レーズンバターロール・鶏小間・玉葱・人参 しめじ・グリーンピース・りんご・白菜・きゅうり バナナ・牛乳	精白米・鮭・いんげん 人参・もやし・油揚げ グレープフルーツ							
栄養価	エネルギー 351 kcal 脂質 7.6 g たんぱく質 9.1 g 食塩 1.3 g	エネルギー 405 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 18.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 427 kcal 脂質 16.2 g たんぱく質 15.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 342 kcal 脂質 4.7 g たんぱく質 18.3 g 食塩 1.7 g			エネルギー 316 kcal 脂質 5.3 g たんぱく質 9.3 g 食塩 1.9 g				
		19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)	
献立	ごはん ハンバーグ(卵・乳) ポテトサラダ(卵) コンソメスープ オレンジ	わかめごはん 白身魚のバターしょう油焼き(乳) 小松菜の煮浸し みそ汁 グレープフルーツ	☆おやつ☆ ストロベリーマフィン(卵・乳) りんごジュース 	和風きのこスパゲティ(小麦・卵・乳) パンプキンサラダ(卵・乳) キウイ	ごはん チーズハムカツ(乳・小麦・卵) もやしとほうれん草のサラダ(ごま) コンソメスープ オレンジ						
使用食材	精白米・豚ひき肉・玉葱・人参 じゃが芋・きゅうり・ほうれん草 オレンジ	精白米 たら・小松菜・えのき草・切干大根・わかめ グレープフルーツ	ホットケーキミックス・鶏卵 ストロベリージャム・バター	スパゲティ・ベーコン・玉葱・ほうれん草 しめじ・エリンギ・にんにく・かぼちゃ・きゅうり キウイ	精白米・ハム・チーズ ほうれん草・もやし・人参・コーン 白菜・しめじ・オレンジ						
栄養価	エネルギー 400 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 11.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 284 kcal 脂質 2.8 g たんぱく質 15.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 232 kcal 脂質 8.0 g たんぱく質 2.4 g 食塩 0.2 g	エネルギー 361 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 10.9 g 食塩 1.1 g	エネルギー 380 kcal 脂質 6.7 g たんぱく質 10.4 g 食塩 1.9 g						
		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)	
献立	ごはん エビと豆腐の中華煮(エビ) きゅうりもみ コンソメスープ グレープフルーツ	ごはん 豚肉のつけ焼き トマトとじゃこのサラダ みそ汁 オレンジ	黒糖ロール(卵・乳) てりやきチキン ツナマヨサラダ(卵) バナナ・牛乳(乳)	ごはん 白身魚のおろし煮 細切野菜のソティ みそ汁 キウイ	ごはん カレーコロッケ(小麦・卵・乳) ブロッコリーサラダ(ごま) かにかまスープ(卵) グレープフルーツ						
使用食材	精白米・木綿豆腐・豚小間・むきえび 人参・たけのこ・生椎茸・白菜・青梗菜・きゅうり 麩・小松菜・長葱・グレープフルーツ	精白米・豚小間・玉葱 トマト・きゅうり・ちりめんじゃこ・大根 油揚げ・オレンジ	黒糖ロール・鶏もも肉 ツナ・キャベツ・人参・きゅうり バナナ・牛乳・牛乳	精白米・赤魚・大根 人参・キャベツ・ピーマン・もやし・たけのこ 生揚げ・キウイ	精白米・じゃが芋・玉葱 ブロッコリー・コーン・かにかま ほうれん草・玉葱・グレープフルーツ						
栄養価	エネルギー 340 kcal 脂質 6.4 g たんぱく質 15.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 377 kcal 脂質 10.1 g たんぱく質 18.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 387 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 17.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 385 kcal 脂質 10.6 g たんぱく質 18.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 363 kcal 脂質 6.8 g たんぱく質 8.4 g 食塩 1.9 g						

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。