



2020年6月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：570Kcal
 たんぱく質：21.0g
 脂質：17.1g
 塩分：1.9g

旬の食材
 ・梅干し
 ・絹さや
 ・セロリ



～「和ごはん」を
 取り入れよう～
 からだにやさしい
 「和食」中心の食事を
 提供しています。

※10日の食体験、19日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 白菜と大根のスープ プリンとばかうけ 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け キャベツの酢の物 えのきとほうれん草の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え パイン缶 炊き込みおにぎり お茶	☆虫歯予防デー献立☆ ごはん 納豆かき揚げ 切干大根の酢の物 しめじと麩の味噌汁 ちんすこうとおしゃぶり昆布 牛乳	☆世界の料理☆ コム・チン・ポー フォー・ガー ゴイ ジャムサンド 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 牛乳ケーキ 牛乳
8	9	10	11	12	13
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のごま和え うす揚げと小松菜の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ウイナーピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ぼたぼた焼きとラムネ 牛乳	☆食体験：野菜の型抜き☆ ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 セロリと胡瓜の酢の物 麩と玉葱のすまし汁 フライドポテト 牛乳	ごはん カラフトししゃものムニエル ポテトサラダ えのきと人参のスープ チーズパン 牛乳	アマランサスごはん ポークチャップ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ 五平もち お茶	味噌ラーメン 小松菜のナムル オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳
15	16	17	18	19	20
ごはん 鮭のしょうゆバター焼き ひじき煮 麩と玉葱の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	ミネラルロール 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ コンソメスープ おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ごはん 柳川風煮 ほうれん草のお浸し 大根とわかめの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	カレーライス コールスローサラダ りんご ポップコーン 牛乳	☆食育：梅干し(しそ)☆ 梅ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 そうめんの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ りんご 紅茶ケーキ 牛乳
22	23	24	25	26	27
アマランサスごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根煮 豆腐とほうれん草の味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 青菜のお浸し わかめと麩のすまし汁	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリーとフチトマト コンソメスープ	ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきサラダ もやしと小松菜のスープ	ごはん さばの塩焼き 小松菜のごま和え もやしと玉葱の味噌汁	焼きそば 具だくさん味噌汁 ゼリー
みたらしまカロニ 牛乳	コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ アップルジュース	シュガートースト 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	パウムクーヘン 牛乳
29	30				
ごはん 鶏肉の南部焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え 豆乳味噌汁 ぶどうゼリーとぼりんこ 牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え 玉葱としめじの味噌汁 きな粉おにぎり お茶				