



2021年6月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：578kcal
 たんぱく質：21.5g
 脂質：16.8g
 食塩相当量：1.7g

旬の食材
 ・梅干し
 ・きぬさや
 ・セロリ
 ・パイナップル



～「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。

※9日の食体験、18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
	きつねうどん いんげんのおかか和え パイナップル 炊き込みおにぎり お茶	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンとわかめの中華スープ プリンとばかうけ 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 白菜と大根のスープ 豆腐ドーナツ 牛乳	☆虫歯予防デー献立☆ 発芽玄米ごはん 納豆かき揚げ キャベツの酢の物 麩とほうれん草の味噌汁 ごまちゃんすこうとおしゃぶり昆布 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご 牛乳ケーキ 牛乳
7	8	9	10	11	12
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじき煮 うす揚げと白菜の味噌汁 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 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	☆食体験：野菜の型抜き☆ ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のごま和え 麩と玉葱のすまし汁 しょうゆだれの五平もち お茶	☆ものがたりメニュー☆ ごはん 白身魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ 大根と人参のスープ かえるバーガー 牛乳	ごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え わかめとごぼうの味噌汁 あじさいゼリーとばりんこ 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 紅茶ケーキ 牛乳
14	15	16	17	18	19
ごはん 鮭のしょうゆバター焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	イエローロールパン 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ キャベツともやしのスープ おにぎりとお茶 お茶	ごはん 柳川風煮 セロリとツナのごま和え 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 ひじきサラダ りんご ポップコーン 牛乳	☆食育：梅干し（しそ）☆ 梅ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根煮 えのきと小松菜のすまし汁 じゃこマヨトースト 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
ごはん 白身魚の煮付け 切干大根の和え物 麩とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	ごはん チキン南蛮 キャベツの塩麹和え もやしと小松菜の味噌汁 フルーツヨーグルトとミニフィッシュ お茶	アマランサスごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのゆかり和え 豆腐と青菜の味噌汁 シュガートースト 牛乳	麦ごはん 肉豆腐 青のりポテト かき玉汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	味噌ラーメン 小松菜のナムル バナナ ハウムクーヘン 牛乳
28	29	30			
ごはん さばの塩焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え うす揚げとキャベツの味噌汁 みたらしまカロニ 牛乳	ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し 玉葱としめじの味噌汁 チーズパン 牛乳	みなづき はらえ 水無月の祓 ごはん 豚肉のビーフン炒め ブロッコリーの中華和え 豆腐と小松菜のスープ 水無月(乳児：きな粉おにぎり) お茶			