



# 2022年6月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：576kcal  
 たんぱく質：21.6g  
 脂質：17.3g  
 食塩相当量：1.6g

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。

※7日の食体験、17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	
			☆虫歯予防デー献立☆			
		ごはん 白身魚の煮付け 切干大根のツナ和え えのきと小松菜の味噌汁 シュガートースト 牛乳	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 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテト 白菜ともやしのスープ プリン・ア・ラ・モード 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳	
6	7	8	9	10	11	
	☆食体験：野菜の型抜き☆ ごはん 鶏肉の塩麹焼き さつま芋と切り昆布の煮物 豆腐と梅干しの味噌汁 あじさいゼリーと芋けんぴ 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 南瓜と青菜のスープ レーズン蒸しパン 牛乳	きつねうどん フロッキーのおかか和え パイナップル おにぎりとお食べる煮干し お茶	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のしらす和え 麩と玉葱のすまし汁 じゃが芋もち 牛乳	ウイナーピラフ コールスローサラダ 大根と人参のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご パウムクーヘン 牛乳
13	14	15	16	17	18	
				☆食育：梅干し(しそ)☆		
アマランサスごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え 豆腐と玉葱の味噌汁 いちごババロアとカルルス (完了きな粉マカロニ) 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ キャベツともやしのスープ おにぎりとおしゃぶり昆布 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 グリーンサラダ オレンジ ポップコーン 牛乳	梅ごはん SDGs 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し にゅうめん チーズパン 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 黒糖ケーキ 牛乳	
20	21	22	23	24	25	
		☆お誕生日会☆				
ごはん さばの塩焼き ひじき煮 豆乳味噌汁 しょうゆだれの五平もち お茶	ごはん チキン南蛮 キャベツの塩麹和え うす揚げと小松菜の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	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	ごはん 豚肉のバーベキューソテー ポテトサラダ あけみさんの玉葱スープ フルーツヨーグルトとミニフィッシュ お茶	ごはん NEW 麻婆厚揚げ もやしのナムル コーンとわかめの中華スープ きな粉パン 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳	
27	28	29	30			
			☆お米丸とふるさとめぐり☆ みなづき はらえ 水無月の祓			
ごはん カラフトししゃもの塩焼き 高野豆腐煮 さつま芋とわかめの味噌汁 きな粉マカロニ 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 チーズクラッカーサンド 牛乳	麦ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え かき玉汁 豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん 鶏肉の南部焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え 茶汁 水無月(乳児おにぎり) お茶			