




2023年6月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：574kcal
 たんぱく質：21.0g
 脂質：16.3g
 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
 ・新茶

～「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。

※6日の食体験、13日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん チキンソテーマトソースかけ 青のりポテト 白菜と人参のスープ レーズン蒸しパン 牛乳	☆虫歯予防デー献立☆ 発芽玄米ごはん 豚肉と根菜の煮物 小松菜のしらす和え しめじとわかめの味噌汁 のり塩ポップコーンとおしゃぶり昆布 牛乳	かやくうどん さつま芋煮 ゼリー ビスコ 牛乳
5	6	7	8	9	10
	☆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 うす揚げと小松菜の味噌汁 ボンデケーキ 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 豆腐と青菜の味噌汁 プリン・ア・ラ・モード 牛乳	ごはん カラフトししゃものムニエル コールスローサラダ 大根と人参のスープ じゃが芋もち 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 ブロッコリーのゆかり和え きぬさやと玉葱のすまし汁 フルーツポンチ 牛乳	ウイナーピラフ いんげんのツナ和え 白菜とさつま芋のスープ きな粉マカロニ 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
12	13	14	15	16	17
	☆食育：新茶☆				
カレーライス ひじきサラダ りんご 豆乳きな粉餅 牛乳	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 新茶とゆかりのふりかけおにぎり お茶  煎茶(幼児のみ)	きつねうどん 白菜のおかか和え パイナップル しょうゆだれの五平もち お茶	ごはん さばのおろし煮 ほうれん草の納豆和え しめじと玉葱の味噌汁 フライドポテト 牛乳	梅ごはん 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 にゅうめん ピザトースト 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
19	20	21	22	23	24
		☆お誕生日会☆			
アマランサスごはん 白身魚のしょうゆバター焼き 小松菜の煮浸し 玉葱とわかめの味噌汁 おにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん チキン南蛮 キャベツの塩麹和え 厚揚げとほうれん草の味噌汁 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 アスパラとブチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ あけみさんの玉葱スープ きな粉パン 牛乳	ごはん 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 あじさいゼリーと芋けんぴ 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご 牛乳ケーキ 牛乳
26	27	28	29	30	
	☆おうたメニュー☆			みなづきはらえ 水無月の祓	
ごはん さばの塩焼き ひじきと大豆煮 キャベツとうす揚げの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	ごはん おぼけシチュー ブロッコリーサラダ 黄桃缶 ココアヨーグルトとほんち揚げ お茶	ごはん 豚肉のビーフン炒め ほうれん草の中華和え もやしと小松菜のスープ じゃこマヨトースト 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け 人参しりしり 豆乳味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	夏越しごはん(かき揚げ丼) 胡瓜とちくわの梅のり和え 白菜と人参の味噌汁 水無月(乳児おにぎり) お茶	