



30年6月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：630Kcal
 たんぱく質：22.1g
 脂質：19.8g
 塩分：1.9g

旬の食材
 ・梅干し
 ・絹さや
 ・セロリ
 ・パイナップル
 ・赤しそ



～五感を知ろう～
 五感を使って味わう
 献立にはマークが
 ついています。
 今月は
 『聞く・耳で感じよう』
 他にもあるかな？



13日の食育、15日の食体験は5歳児さんが対象です。

新田保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ 豆乳ミルク餅 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ チーズ メロンパン 牛乳
4	5	6	7	8	9
☆虫歯予防デー献立☆					
発芽玄米ごはん 納豆かき揚げ ほうれん草のおかか和え わかめと麩の味噌汁 ちんすこうとおしゃぶり昆布 牛乳	ごはん 八宝菜 春雨の中華和え 豆腐とわかめのスープ クラッカーサンド 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け 青菜としめじの磯和え 玉葱とほうれん草の味噌汁 シュガートースト 牛乳	キーマカレー 切干大根サラダ パイナップル プリンとぼたぼた焼き 牛乳	ミネラルロール 鶏肉のピザ焼き ひじきサラダ キャベツと大根のスープ おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー レモンフラワー 牛乳
11	12	13	14	15	16
		☆食育：梅干し(しそ)☆		☆食体験：ホットドック☆	
ごはん さばの塩焼き さつま芋と切り昆布の煮物 うす揚げと小松菜の味噌汁 フルーツヨーグルトとばりんこ お茶	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 フライドポテト 牛乳	梅ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 大根とわかめの味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん カラフトししゃものムニエル ポテトサラダ えのきと南瓜のスープ ぶどうゼリーとビスコ 牛乳	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 ホットドック 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 バナナ キャラメルリング 牛乳
18	19	20	21★お誕生日会	22	23
	☆お米丸と日本めぐり☆				
ごはん 鮭のしょうゆバター焼き ひじき大豆煮 麩と玉葱の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	盛岡じゃじゃ麺 青菜のとろろ昆布和え かき玉汁 がんづき 牛乳	ごはん 肉じゃが セロリと胡瓜の酢の物 もやしともずくの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	麦ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの和え物 そうめんの味噌汁 ポップコーン 牛乳	醤油ラーメン 青のりポテト オレンジ ホワイトミルク 牛乳
25	26	27	28	29	30
				水無月の祓	
ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 うす揚げとえのきの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	ごはん 柳川風煮 青菜のお浸し 大根とわかめの味噌汁 レーズンケーキ 牛乳	アマランサスごはん 豚肉の生姜炒め ポテトのマヨドレ焼き 豆腐とほうれん草の味噌汁 じゃこチーズトースト 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 白菜としめじのスープ キャロット蒸しパン 牛乳	ごはん 白身魚の南部焼き 胡瓜とちくわの梅のり和え 豆乳味噌汁 水無月 お茶	きざみうどん ブロッコリーの塩麹和え パイン缶 おいもちゃん 牛乳