6月給食予定献立表

日(曜)	3歳未満児 午前おやつ	昼 食 献 立 名	午 後 お や つ
1 日(金)	せんべい 牛乳	おにぎり2種　中華風ローストチキン　ぶどう ほうれん草とコーンのごま和え　さつまいものレモン煮	クラッカーサンド　牛乳
2 日(土)	ビスケット 牛乳	ごはん　あじのパン粉焼き　小松菜のちくわのおひたし わかめのみそ汁　オレンジ	チーズトースト　牛乳
4 日(月)	ヨーグルト	ごはん　ししゃものふわふわ揚げ　かみかみサラダ キャベツとごぼうのみそ汁　キウイ	さつまいものオレンジ煮　牛乳
5 日(火)	クラッカー 牛乳	★ごま塩ごはん　肉じゃが　キャベツのおかか和え かぼちゃのみそ汁　バナナ	シュガースティックパン　チーズ 牛乳
6 日(水)	せんべい 麦茶	ごはん　ホキフライ　水菜とじゃこのサラダ 豆とポテトのスープ	レーズンスコーン　牛乳
7 日(木)	ビスケット 牛乳	★ごはん　ごぼう入り松風焼き　ほうれん草の磯和え かぶのみそ汁　グレープフルーツ	カルシウムラスク　牛乳
8 日(金)	せんべい 牛乳	★青菜ごはん　鮭の塩焼き　厚揚げと里芋の煮物 おくらのすまし汁　オレンジ	野菜チップ　そらまめ　牛乳
9 日(土)	ビスケット 牛乳	★ごはん　肉豆腐　かぼちゃの素揚げ キャベツのすまし汁　グレープフルーツ	バナナヨーグルト　せんべい
11 日(月)	ヨーグルト	ごま塩ごはん　かつおのオーロラ和え　グレープフルーツ おかひじきとささみのサラダ　キャベツとトマトのスープ	きなこと小豆のマフィン　牛乳
12 日(火)	クラッカー 麦茶	★ごはん　厚揚げの肉みそ煮　ちくわのすまし汁 キャベツといんげんの梅おかか和え　メロン	もちもちパン　牛乳
13 日(水)	せんべい 牛乳	総合避難訓練	塩焼きそば　牛乳
14 日(木)	ビスケット 牛乳	★わかめごはん　かじきのごまみそ焼き　五目きんぴら わかめとかぶのみそ汁　オレンジ	ココアラスク　牛乳
15 日(金)	ヨーグルト	ゆかりごはん　鶏肉のマーマレード焼き モロヘイヤのツナ和え　豆腐のすまし汁　バナナ	ポテトドッグ　牛乳
16 日(土)	ビスケット 牛乳	ごはん　あじのパン粉焼き　小松菜とちくわのおひたし ふとじゃがいものみそ汁　グレープフルーツ	チーズトースト　牛乳
18 日(月)	クラッカー 牛乳	ごはん　中華風ローストチキン　オレンジ ほうれん草とコーンのごま和え　チンゲン菜スープ	あべかわ団子　牛乳
19 日(火)	ビスケット 牛乳	★梅としらすごはん　大豆のかき揚げ　グレープフルーツ ほうれん草の磯和え　キャベツのごぼうのみそ汁	レーズンスコーン　牛乳
20 日(水)	ヨーグルト	ごはん　ホキフライ　水菜とじゃこのサラダ ポテトスープ　オレンジ	マカロニきなこ　牛乳
21 日(木)	せんべい 牛乳	★ゆかりごはん　ごぼう入り松風焼き　かみかみサラダ かぼちゃのみそ汁　メロン	フライドおさつ　牛乳
22 日(金)	ヨーグルト	★ごはん　鮭の塩焼き　厚揚げと里芋の煮物 おくらのすまし汁　グレープフルーツ	野菜チップ　牛乳
23 日(土)	せんべい 麦茶	★ごはん　肉豆腐　かぼちゃの素揚げ　白菜のすまし汁 オレンジ	じゃがいものオーブン焼き　牛乳
25 日(月)	せんべい 牛乳	ごはん　かつおのオーロラソース　ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁　グレープフルーツ	野菜のピザトースト　牛乳
26 日(火)	クラッカー 牛乳	★ごはん　厚揚げの肉みそ煮　メロン キャベツといんげんの梅おかか和え　ちくわのすまし汁	きなこと小豆のマフィン　牛乳
27 日(水)	せんべい 牛乳	★ごはん　かじきのごまみそ焼き　五目きんぴら しめじのすまし汁　オレンジ	ごまトースト　ヨーグルト
28 日(木)	ヨーグルト	わかめごはん　鶏肉のマーマレード焼き　豆菜サラダ かぶのみそ汁　バナナ	ポテトドッグ　牛乳
29 日(金)	ビスケット 牛乳	豆腐入りドライカレーライス　ひじきサラダ　ヨーグルト	ごまクッキー　牛乳
30 日(土)	クラッカー 麦茶	★ごはん　赤魚の煮魚　小松菜ときのこのソテー わかめのみそ汁　グレープフルーツ	さつまいものバター煮　牛乳

献立は都合により変更になるときもあります。ご了承ください。

※1 日　きら組･どき組は親子遠足です。お弁当の準備をお願いします。

※4 日　噛むことを意識した献立です。

※13 日　総合避難訓練です。一部非常食を使用した給食を提供します。

※15 日　どきどき組は天文台の見学です。お弁当の準備をお願いします。

3 歳以上児　6 月分摂取量　　エネルギー630kcal　　たんぱく質 24.5g　　脂質 18.2g　　食塩相当量 1.7g