

# 6月の予定献立表

発行日:2021年5月31日

作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前		1 牛乳	2 ポンジュース	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳
昼食		ごはん 味噌汁 なすと豚肉の炒め物 ポテトとりんごのサラダ	ごはん わかめ汁 魚のカレー風味焼き にんじんサラダ	鮭ごはん 野菜スープ 鶏の唐揚げ ほうれん草ともやしのナムル	ごはん すまし汁 焼き豆腐のあんかけ トマトの和え物	シーフードスパゲティ ブロッコリーサラダ バナナ
午後		牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 源氏パイ	牛乳 かぼちゃチップ	牛乳 とんがりコーン
午前	7 牛乳	8 牛乳	9 ピーチジュース	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳
昼食	ごはん かき玉汁 魚のステーキソースかけ きゅうりの酢の物	カレーライス コールスローサラダ りんご	ごはん 春雨スープ チンジャオロース 梅サラダ	ごはん けんちん汁 魚のピカタ マカロニサラダ	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツ漬	鶏そぼろ丼 豆腐の味噌汁 おひたし
午後	お茶 ぶどうゼリー	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 スイートポテト	牛乳 カップケーキ	お茶 昆布おにぎり	牛乳 クッキー
午前	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳
昼食	チキンライス 豆乳スープ オムレツ キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のおかか和え	<b>誕生日給食</b> ハムサンド ミネストローネ チキンナゲット ブロッコリー パイン	ごはん すまし汁 納豆味噌 切干大根のサラダ	<b>郷土料理(ヨーロッパ)</b> ごはん ポトフスープ 白身魚のオーロルソース グreekサラダ	焼きそば さつま芋の煮物 ごま和え
午後	牛乳 カルシウム小魚	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ミニシュークリーム	牛乳 ウェハースカステラ	牛乳 ピザトースト	牛乳 サブレ
午前	21 牛乳	22 牛乳	23 ヤクルト	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 魚の焼きおろし れんごんのきんぴら	ごはん にゅうめん汁 冷やし鶏 バナナ	ごはん レタスのスープ 魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ	ハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ りんご	ごはん かぼちゃスープ ハンバーグ アスパラ和え	中華丼 すまし汁 華風サラダ
午後	牛乳 フライドポテト	お茶 プリンアラモード	牛乳 ホットケーキ	牛乳 えびせん	牛乳 クロワッサン	牛乳 たい焼き
午前	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳			
昼食	黒糖パン きのこのクリームシチュー 鮭のムニエル オレンジ	わかめごはん 豚汁 レバーと芋の甘辛煮 きゅうりスティック	キッズビビンバ 中華スープ 卵サラダ			
午後	お茶 きなこおにぎり	牛乳 パームクーヘン	お茶 フルーツポンチ			

## 給食だより

6月のこの時期は、細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているため、食中毒が多く発生します。食べ物はなるべく加熱して早めに食べることを心掛けましょう。

～18日は郷土料理の日～

今月はヨーロッパ(北欧除く)です。

ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。

白身魚のオーロルソースはフランスの定番ソースです。肉や魚にかけて食べます。

グreekサラダはギリシャの夏のサラダです。チーズが入っているのが特徴です。

おやつはピザトーストを予定しています。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 450kcal

たんぱく質 18.2g

脂質 16.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

