

6月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
<p>苦手な食べ物に挑戦するようになる関わり方 今回紹介するのは、1つのメニューの中に、好きなものと苦手なものが混ざっている時に特に使える方法です！</p> <p>6つのステップで動めてみましょう</p>					<p>1日</p> <p>バナナ</p> <p>卵スープ</p> <p>ごはんですよ</p> <p>ご飯</p> <p>ウエハース</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 317Kcal</p> <p>たんぱく質 10.4g</p> <p>脂質 10.3g</p> <p>炭水化物 46.9g</p> <p>食塩相当量 1.7g</p>
3日	4日	5日	6日	7日	8日
クラッカー 牛乳	パン 野菜ジュース	人参スティック	バナナ	チーズ お茶	バナナ
琥珀煮 レンコンとごぼうの マヨサラダ たくあん納豆	スープカレー ナン コールスローサラダ ヨーグルト	鯖塩焼き 味噌汁(厚揚げ) じゃが芋ベーコンバター炒め オレンジ	肉団子スープ 卵味噌 すき昆布煮	鶏天 味噌汁(大根) まっくろくろすけサ ラダ	けんちん汁 ごはん 納豆
チョコバナナ 牛乳	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳	チーズ 牛乳	ジョア カル鉄スティック	ビスケット 牛乳
エネルギー 460Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.3g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.3g 炭水化物 118.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 241Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.8g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 275Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.1g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 343Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.1g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 263Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 6.2g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 0.9g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ソーセージ	さつまいもスティック 牛乳	クラッカー 飲むヨーグルト	バナナ	人参スティック	バナナ
かに玉 さつま汁 えのきと人参の和 え物	煮干しラーメン いとこ煮 ブルーベリー ヨーグルト	赤魚の甘煮 切り干し大根 味噌汁(なめこ) ヤクルト	ポークカレー 大豆サラダ 牛乳	とんかつ 味噌汁(もやし) ゼリー	豚汁 ごはん 鮭フレーク
バナナ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	牛乳 鉄ウエハース	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳
エネルギー 297Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.0g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 418Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.5g 炭水化物 66.1g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 367Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.2g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 275Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 14.7g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 413Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.8g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 329Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.9g 炭水化物 50.1g 食塩相当量 1.5g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ソーセージ ヤクルト	パン 牛乳	クラッカー	バナナ	大根スティック	バナナ
麻婆豆腐 キャベツのサラダ	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	とりごぼうすり身汁 きのこのバター炒め 三色納豆 オレンジ	ハヤシライス 大根サラダ パイナップル	豚のから揚げ 豆乳スープ プリン	たぬき汁 ごはん ごはんですよ
バナナ 牛乳	せんべい 牛乳	フルーチェ クッキー	ウエハース 牛乳	クッキー 牛乳	クッキー 牛乳
エネルギー 256Kcal たんぱく質 10.9g 脂質 13.7g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 437Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 20.1g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 268Kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.1g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 307Kcal たんぱく質 11.5g 脂質 12.5g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 422Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.0g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 344Kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.3g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 2.0g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
ソーセージ 野菜ジュース	パン 牛乳	バナナ	チーズ	クラッカー 牛乳	バナナ
親子煮 サラスパ和風サラダ ヨーグルト	あんかけ焼きそば ほうれん草とえ のきのスープ	豆腐つくね焼き 大根麺スープ 納豆 パイナップル	回鍋肉 わかめの酢の物 味噌汁(豆腐)	ビビンバ丼 中華スープ かぼちゃのサラダ プリン・ラ・モード	厚揚げのカレー煮 卵味噌 ごはん
黒蜜きなこバナナ 牛乳	クッキー ジョア	ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	ウエハース 牛乳	せんべい 牛乳
エネルギー 292Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.4g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 349Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.6g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 240Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.8g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 259Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.1g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 34.6g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 367Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.8g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 1.0g

※場合によってメニューを変更することがあります。