

6月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
花の日セレモニー	総合交通安全訓練				
ツナ入り卵焼き 具だくさん味噌汁 たくあん納豆	ミートソース キャベツスープ ヨーグルト	鯖塩焼き 味噌汁(はくさい) じゃが芋のうま煮 オレンジ	肉団子スープ すき昆布煮 パイナップル	豚肉の生姜焼き 味噌汁(豆腐と玉ねぎ) プリン	具沢山卵スープ ごはんですよ ごはん
バナナ 牛乳	じゃこ気分 牛乳	人参ドーナツ 牛乳2	ビスケット 牛乳	鉄ウエハース 野菜ジュース	お菓子 牛乳
エネルギー 291Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.8g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.1g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 323Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.1g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 274Kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.2g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 372Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.9g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 223Kcal たんぱく質 9.2g 脂質 8.6g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 0.7g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
					消防観閲式
八宝菜 卵と小松菜の炒め煮	かしわうどん トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト	赤魚のあんかけ 生姜スープ オレンジ	わくわくカレー ほうれん草と白菜の海苔和え 牛乳	回鍋肉 味噌汁(大根) 春雨サラダ	けんちん汁 めかぶ納豆 ごはん
黒蜜きなこバナナ 牛乳2	ソーセージ 牛乳	塩むすび お茶	ビスケット ジョア	いとこ煮 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 297Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.3g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 429Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.0g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 317Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 7.6g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 417Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.2g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 330Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.4g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 202Kcal たんぱく質 7.8g 脂質 6.2g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 0.7g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
		大そうじ 不審者訓練		保育学校 育児講座	
豚汁 マカロニサラダ 卵味噌	麻婆ラーメン ナムル ヨーグルト	鮭焼き魚 味噌汁(豆腐) ひじき煮 オレンジ	アスパラシチュー キャベツのサラダ 牛乳	ちくわはさみ揚げ もずくスープ ゼリー	調理パン 豆乳スープ チーズ 牛乳
バナナ 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ウエハース 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 320Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.4g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 432Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.0g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 272Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 9.5g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 314Kcal たんぱく質 11.1g 脂質 20.2g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 299Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 8.4g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 276Kcal たんぱく質 10.5g 脂質 17.3g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 1.0g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
				かー・ズツ洗濯日	子育て相談日
肉じゃが ほうれん草のなめたけあえ 野菜ジュース	煮干しラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	白身魚のあけぼの焼き 味噌汁(なす) 切り干し大根 オレンジ	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳	鶏のから揚げ 中華スープ ミモザサラダ	
黒蜜きなこバナナ 牛乳	チーズ 牛乳	フルーチェ	カル鉄スティック 牛乳	アイス	
エネルギー 269Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 8.1g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 30.2g 脂質 15.6g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 232Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.7g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 344Kcal たんぱく質 14.0g 脂質 17.8g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 429Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 23.1g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 1.2g	
29日	30日	<p>今年は園の畑で、 なす・ピーマン・オクラ・バジル ミニトマト・じゃが芋・枝豆を 育てています。</p>   <p>子どもたちは水やりや観察を通して、野菜の成長を楽しみにしています。自分で育てた野菜には特別な思いが生まれ、普段は苦手な野菜でも「食べてみよう」とする姿が見られます。 “育てる・収穫する・食べる”という一連の体験は、子どもたちの食への興味を広げ、食べる力につながる大切な学びです。収穫した野菜は給食にも登場しますので、ぜひご家庭でも子どもたちから畑のお話を聞いてみてください。</p>			
	誕生会				
琥珀煮 ひじきツナサラダ ふりかけ ゼリー	ビビンバ丼 わかめスープ サラスパ和風サラダ フルーツヨーグルト				
バナナ 牛乳	お菓子 ジョア				
エネルギー 251Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.0g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 471Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.3g 炭水化物 67.8g 食塩相当量 2.2g				