



6月の献立



月 火 水 木 金 土

		1	2	3					
		魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁	ご飯 みそ汁 鶏のマーマレード焼 フレンチサラダ	黒糖パン ミートボールシチュー マカロニサラダ					
		どら焼き	南瓜蒸しパン	おにぎり					
		6	7	8		9	10		
ご飯 みそ汁 南瓜そぼろ煮 胡麻酢和え フレンチトースト	きのこスパゲティ 大根サラダ コーンスープ りんごゼリー	カレーライス コールスロー スープ ご飯せんべい	ご飯 みそ汁 煮魚 じゃが芋きんぴら キャロットケーキ	ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	13	14	15	16	17
ご飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物 ホットケーキ	塩焼きそば わかめサラダ スープ ぶどう寒天	ひじきご飯 即席漬け つくねみそ汁 じゃが芋照り焼き	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 和風サラダ チーズ蒸しパン	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 豚大根 白和え お好み焼き	冷やしそうめん ポテトサラダ みかんゼリー	中華丼 粉ふきいも 春雨スープ ドーナツ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 甘酢漬け パインケーキ	サンドウィッチ ワンタンスープ おにぎり・煮干し	27	28	29	30	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 枝豆	冷やし中華そば スープ パイン寒天	豚丼 ひじきの煮付け かき卵汁 お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 魚の加ムニエル 春雨サラダ 蒸しパン						

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	/6	/7	/8	/9	10	/20	/21	/22	/23	/24
エネルギー (kcal)	296	281	293	271	284	312	274	286	277	273
タンパク質 (g)	9	9	11.8	14.1	10.9	14.9	12.9	10.4	11.3	10.8
カルシウム (mg)	102	37	104	44	38	116	46	44	58	40
鉄 (mg)	2.4	1.3	1.2	1.7	18.4	1.7	1.3	0.8	1.5	0.8
ビタミンC (mg)	49	14	25	15	32	11	13	25	11	3

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

線より下は3時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

