

※献立の上の部分に色がついている日は、園から主食が出ますのでご飯は要りません。  
※おやつ欄の色がついている日は、手作りおやつの日です。

# 6月の こんだて

	今月の平均	目標
エネルギー	504 kcal	530 kcal
たんぱく質	19.3 g	19.5 g
脂質	12.8 g	14.5 g
カルシウム	247 mg	240 mg
塩分	1.57 g	1.6g g未満

## 給食室より...

気温が上がり、汗をたくさんかくようになりました。水分補給をこまめにして熱中症にならないよう気をつけていきたいと思ひます。クラスでは、プランターに夏野菜の苗を植えました。みんなでお世話をしながら今から収穫を楽しみにしているようです。

## 5月の手作りおやつ



青のりポテト



ピザトースト



わかめドーナツ



ラスク



おにぎり



きなこトースト

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
魚の彩り焼き 磯辺和え・すまし汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 479kcal/1.3g	厚揚げのごまだれがけ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/シュガートースト 575kcal/1.8g	納豆・切り干し大根の含め煮 豆腐の味噌汁 チーズ・果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆プリン 464kcal/1.4g	おにぎりの日 タマタマトピーチーズ焼き 春雨サラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 515kcal/1.1g	めんの日 タンメン 青菜とコーンの中華風ごま酢和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/じゃがいもドーナツ 558kcal/1.9g
10	11	12	13	14
ポークカレー 菜果サラダ チーズ・果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ヨーグルト 525kcal/1.9g	大豆のかき揚げ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆おにぎり/お茶 515kcal/1.5g	魚の西京焼き おかか和え・中華風スープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 458kcal/1.3g	チキンのトマト煮 さざなみ和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 470kcal/1.1g	パンの日 コーンシチュー わかめとトマトのサラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/ビスコッティ 557kcal/1.9g
17	18	19	20	21
麻婆豆腐 ナムル 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 453kcal/1.2g	魚の味噌マヨ焼き すまし汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ココアトースト 567kcal/1.7g	鶏ささみフライ コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 476kcal/1.3g	高野豆腐の含め煮 野菜ソテー 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/マカロニかりんとう 511kcal/1.5g	めんの日 まこちゃんうどん ジャーマンポテト 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 470kcal/2.5g
24	25	26	27	28
肉じゃが 和風サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 481kcal/1.3g	誕生会 ホットドック・コールスローサラダ わかめスープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/クレープ 522kcal/2.5g	魚の米粉揚げ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 484kcal/1.1g	えびと豆腐の甘酢あん ごま和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/チーズ蒸しパン 536kcal/1.5g	ごはんの日 わかめご飯・味噌汁 揚げレバーチャップ チーズ・果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ヨーグルト 471kcal/1.8g

(注) ●: 1~2歳児の午前のおやつ ◆: 午後のおやつ kcal/g: 3~5歳児のエネルギー/塩分

### ★お知らせ★

今月のおにぎりの日は6日(木)、ジオ給食は21日(金)です  
給食試食会が6日(まりん組)、13日(ひかり組)にあります

