

6月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
						たん白	
13 27	月	ごはん	鰯の塩麴焼き 筑前煮 味噌汁 すいか	抹茶ミルク パウンドケーキ 牛乳	646	27.7	生姜 ごぼう こんにゃく スキムミルク
					672	26.9	なると わかめ コーン缶 バター
14 28	火	冷やしラーメン	海老しゅうまい そら豆 ヨーグルト	南瓜の チーズケーキ 麦茶	672	26.9	なると わかめ コーン缶 バター
					687	26.3	じゃが芋 トマト パセリ にんにく
1.15 29	水	黒糖パン 照り焼きチキンバーガー	チキンのミルフィーユ ズッキーニソテー レタススープ パナナ スパゲティサラダ ゆで卵 野菜スープ すいか	ライスコロッケ 牛乳	687	26.3	じゃが芋 トマト パセリ にんにく
					629	25.6	麦 ほうれん草 しめじ 胡瓜
2 16	木	ポパイドリア	豆腐サラダ ブロッコリー アスパラスープ パイナップル	マンゴープリン 牛乳	629	25.6	麦 ほうれん草 しめじ 胡瓜
					640	25.4	人参 玉ねぎ たけのこ いんげん
3 17	金	あんかけうどん	山芋入り厚焼卵 塩ナムル 清汁 キウイ	カントリークッキー 牛乳	640	25.4	人参 玉ねぎ たけのこ いんげん
					612	15	黄ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 干しいたけ
4 18	土	ベーコンピラフ	マカロニサラダ トマト 春雨スープ パイナップル	デビルスケーキ 牛乳	612	15	黄ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 干しいたけ
					600	19.3	キャベツ もやし 人参 ハム
6 20	月	食パン (黒ごまクリーム)	かじきのクラッカー焼き オニオンドレサラダ キャベツと豚肉スープ パナナ	カリカリ梅 おにぎり 麦茶	600	19.3	キャベツ もやし 人参 ハム
					621	31.5	なす にんにく わかめ ベーコン
7 21	火	茄子とベーコン のスパゲティ	ささみとじゃが芋の青のり炒め キャベツの甘酢 もやしスープ ヨーグルト	アメリカドック 牛乳	621	31.5	なす にんにく わかめ ベーコン
					593	24.2	大豆水煮 しらたき 玉ねぎ 人参
8 22	水	ごはん	おくらの肉巻き揚げ ひじき煮 胡瓜のおかか和え 味噌汁 キウイ	パイクッキー 牛乳	593	24.2	大豆水煮 しらたき 玉ねぎ 人参
					550	21.5	生姜 ピーマン 玉ねぎ 卵
9 23	木	チーズカレトースト	竹輪サラダ トマト モロヘイヤスープ パイナップル	9日信玄アイス 麦茶 23日誕生日ケーキ	550	21.5	生姜 ピーマン 玉ねぎ 卵
					527	24.8	万能ねぎ ほうれん草 三つ葉 すりごま
10 24	金	鰯の蒲焼き丼	アスパラの和え物 白和え 冬瓜汁 グレープフルーツ	どら焼き 牛乳	527	24.8	万能ねぎ ほうれん草 三つ葉 すりごま
					546	28.4	ねぎ にんにく 胡瓜 わかめ
11 25	土	ジャージャー麺	大根と牛肉の煮物 ブロッコリーサラダ わかめスープ キウイ	トマト蒸しパン 牛乳	546	28.4	ねぎ にんにく 胡瓜 わかめ

30日(木)

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

なかよしランチ

てるてる坊主おにぎり ハンバーグトマトソースかけ
コーンバター マッシュポテト ブロッコリー 清汁 冷凍りんご かたつむりパン

<おやつ>

麦茶

かたつむりパン

梅雨の時期は、高温多湿で体の中の水分がうまく排泄しにくくなっています。水が余り過ぎるうえに代謝が悪くなってしまうと、むくみ、便秘、水太り、食欲不振などの症状が出やすくなります。体の余分な水の排泄を助ける働きを持つ旬の食材(そら豆、冬瓜など)の力を借りてしっかり食べ排泄し、初夏～梅雨を乗り切りましょう。