

2023年6月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』 歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしてくれる働きがあります。歯にはとっても大切な役割があるんですね。歯を大切にしましょう。			1 牛乳 ビスケット	2 牛乳 せんべい	3 牛乳 ウエハース
昼食				ごはん かぶのみそ汁 ホッケの塩焼き アスパラサラダ 果物	ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 小松菜のツナ和え 果物	カレーライス わかめスープ 果物
午後				牛乳 スティックパイ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 パン
午前	5 牛乳 ビスケット	6 牛乳 ビスコ	7 牛乳 クラッカー	8 牛乳 せんべい	9 牛乳 ウエハース	10 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 麺スープ 豚しゃぶ キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 タラの西京漬け焼き 三色ごま和え 果物	ミートソーススパゲティ 野菜スープ さくらんぼクラッシュゼリー	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	ごはん もやしのみそ汁 鮭のマヨ焼き パンサンスー 果物	親子丼 白玉麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 チャーハンおにぎり	バナナ ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 パン
午前	12 牛乳 リッツ	13 牛乳 せんべい	14 牛乳 ビスケット	15 牛乳 ウエハース	16 牛乳 せんべい	17 牛乳 クラッカー
昼食	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め アスパラのおひたし 果物	ごはん 花ひのすまし汁 さんまのみぞれ煮 南瓜のサラダ 果物	キーマカレー わかめとコーンのスープ ナムル野菜 果物	ごはん キャベツのみそ汁 タラの香りみそ焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん にら玉スープ 鶏むね肉のパン粉焼き コールスローサラダ 果物	なめこのにゅう麺 ほうれん草のおひたし 果物
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 マカロニあべかわ	プリン せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ごまじゃこおにぎり	牛乳 パン
午前	19 牛乳 ビスケット	20 牛乳 ウエハース	21 牛乳 ゼリー	22 牛乳 ビスコ	23 牛乳 リッツ	24 牛乳 せんべい
昼食	ごはん もずくスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん わかめのみそ汁 鮭の塩焼き 切干大根のカレー風味炒め 果物	野菜ラーメン シューマイ 果物	ごはん さつま汁 鶏のさっぱり焼き マカロニサラダ 果物	ごはん なすのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え 果物	そうめん 小松菜と人参のおひたし 果物
午後	フルーチェ せんべい	牛乳 揚げパン	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 あんぱん	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 パン
午前	26 牛乳 クラッカー	27 牛乳 せんべい	28 牛乳 ウエハース	29 牛乳 ビスケット	30 牛乳 ゼリー	 <p>こまめな水分補給忘れずに!</p>
昼食	ごはん チンゲン菜スープ 鶏のマーマレード焼き サラスパサラダ 果物	ごはん なめこのみそ汁 鯖のカレー風味焼き キャベツの中華和え 果物	ごはん 卵豆腐のすまし汁 焼き肉 春雨サラダ 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 タラのパン粉焼き ほうれん草のバターコーン 炒め 果物	ごはん ミネストローネスープ 彩りハンバーグ 青のりこひき芋 果物	
午後	牛乳 餃子ピザ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 サンドイッチ	カルピスゼリー せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、447kcal、たんぱく質 18.1g、脂質 14.7g、カルシウム 225g、鉄 1.9g、塩分 1.2g