

6月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
1		2		3		4		5		6		7	
		玄米ご飯 白糸ダラのおろし煮 豚肉とかぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 388kcal (3-6歳) 291kcal (1-3歳)		玄米ご飯 麻婆豆腐 トマトとツナのサラダ 玉ねぎのスープ ネーブル 394kcal (3-7歳) 296kcal (1-4歳)		玄米ご飯(鮭マヨチャーハン) 大根のいり煮 青菜のスープ 375kcal (3-7歳) 281kcal (1-4歳)		玄米ご飯 チーズコロッケ ゆでそら豆 白菜のみそ汁 バナナ 453kcal (3-5歳) 340kcal (1-2歳)		玄米ご飯 イナダのバター醤油焼き 厚揚げと青菜の煮浸し 玉ねぎのみそ汁 401kcal (3-5歳) 301kcal (1-2歳)			
8		9		10		11		12		13		14	
		玄米ご飯 ハッシュドポーク 粉ふきいも キャベツのスープ 368kcal (3-5歳) 276kcal (1-2歳)		玄米ご飯 キタノメヌケの香草マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁 ネーブル 438kcal (3-5歳) 329kcal (1-2歳)		玄米ご飯(あじさいライス) ミートボールの甘辛煮 もやしの味噌汁 バナナ 389kcal (3-5歳) 292kcal (1-2歳)		玄米ご飯 黄金カレイの揚げ煮 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豆腐ステーキの肉みそあんかけ 人参の梅ごま和え 玉ねぎのスープ ヨーグルト 376kcal (3-5歳) 282kcal (1-2歳)			
15		16		17		18		19		20		21	
		玄米ご飯 白糸ダラのおろし煮 豚肉とかぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 388kcal (3-6歳) 291kcal (1-3歳)		玄米ご飯 麻婆豆腐 トマトとツナのサラダ 玉ねぎのスープ ネーブル 394kcal (3-7歳) 296kcal (1-4歳)		玄米ご飯(鮭マヨチャーハン) 大根のいり煮 青菜のスープ 375kcal (3-7歳) 281kcal (1-4歳)		玄米ご飯 チーズコロッケ ゆでそら豆 白菜のみそ汁 バナナ 453kcal (3-5歳) 340kcal (1-2歳)		玄米ご飯 イナダのバター醤油焼き 厚揚げと青菜の煮浸し 玉ねぎのみそ汁 401kcal (3-5歳) 301kcal (1-2歳)			
22		23		24		25		26		27		28	
		玄米ご飯 ハッシュドポーク 粉ふきいも キャベツのスープ 368kcal (3-5歳) 276kcal (1-2歳)		玄米ご飯 キタノメヌケの香草マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁 ネーブル 438kcal (3-5歳) 329kcal (1-2歳)		玄米ご飯(あじさいライス) ミートボールの甘辛煮 もやしの味噌汁 バナナ 389kcal (3-5歳) 292kcal (1-2歳)		玄米ご飯 黄金カレイの揚げ煮 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豆腐ステーキの肉みそあんかけ 人参の梅ごま和え 玉ねぎのスープ ヨーグルト 376kcal (3-5歳) 282kcal (1-2歳)			
29		30											
		玄米ご飯 カレーライス コールスローサラダ キウイ 412kcal (3-5歳) 309kcal (1-2歳)		玄米ご飯 キハダマグロのカツ 青菜と厚揚げの和物 豆腐のみそ汁 384kcal (3-6歳) 288kcal (1-2歳)		玄米ご飯 春野菜のコンソメ煮 豆サラダ バナナ 402kcal (3-6歳) 302kcal (1-3歳)		玄米ご飯 魚(さわら)の漬け焼き おふのふわふわ煮 豆腐のみそ汁 371kcal (3-7歳) 278kcal (1-4歳)		玄米ご飯 豆腐の中華野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 青菜のみそ汁 ヨーグルト 391kcal (3-8歳) 293kcal (1-5歳)			

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。