

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29	土	やきそば はくさいのスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	中華めん・調合油・クロワッサン	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・青ピーマン・あおのり・はくさい・わけぎ・くだもの
3 ・ 17	月	ごはん とりにくのパーベキューソース だいこんのいそあえ みそしる(ふ・キャベツ)	ごまジャコクッキー くだもの ぎゅうにゅう	鶏むね・淡色辛みそ・鶏卵・しらす干し・普通牛乳	精白米・薄力粉・三温糖・調合油・釜焼きふ・有塩バター・砂糖・ごま	たまねぎ・りんご・だいこん・きゅうり・にんじん・焼きのり・キャベツ・くだもの
4 ・ 18	火	コーンラーメン ながいものジャーマンポテト	さけおにぎり くだもの  ぎゅうにゅう	鶏もも・ベーコン・さけ・普通牛乳	中華めん・ごま油・三温糖・ながいも・有塩バター・精白米	長ねぎ・コーン缶詰粒・りょくとうもやし・塩わかめ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・焼きのり・くだもの
5	水	ごはん あじのうめシソやき なめたけあえ みそしる(だいこん・みずな)	とうふナゲット くだもの ぎゅうにゅう	あじ・淡色辛みそ・鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ・片栗粉・調合油	梅干し・しその葉・こまつな・キャベツ・にんじん・えのきたけ・だいこん・みずな・くだもの
19	水	ごはん イカメンチ かぼちゃといんげんのごまマヨあえ けのじる	がっばらもち くだもの ぎゅうにゅう	するめいか・はんぺん・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・片栗粉・パン粉・調合油・ごま・マヨネーズ・ご飯・黒砂糖・いりごま	たまねぎ・にんじん・くりかぼちゃ・さやいんげん・だいこんの葉・ごぼう・長ねぎ・水・くだもの
6 ・ 20	木	プレッチェン ポークピーズ ブロッコリーとコーンのわふうサラダ はくさいのスープ	あじさいゼリー クラッカー  ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・生クリーム・普通牛乳	フランスパン・じゃがいも・三温糖・砂糖・スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・コーン缶詰粒・はくさい・わけぎ・ぶどうジュース・りんごジュース・水・寒天
7 ・ 21	金	ごはん チンジャオロースー さつまいものオイルやき みそしる(とうふ・チンゲンさい)	⑦パン・オ・レ くだもの ぎゅうにゅう ②①なめこうどん	ぶたもも・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・片栗粉・さつまいも・菓子パン・うどん	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし・たけのこ水煮缶詰・チンゲンサイ・くだもの・長ねぎ・こまつな・なめこ
8 ・ 22	土	カレーうどん かぼちゃあまに くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	うどん・調合油・三温糖・クロワッサン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・くりかぼちゃ・くだもの
10 ・ 24	月	ごはん とりのレモンやき ごもくきんぴら みそしる(こまつな・たまねぎ)	オレンジマフィン  くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも皮・焼き竹輪・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・ごま・砂糖・グラニュー糖・薄力粉・有塩バター・粉糖	レモン果汁・れんこん・ごぼう・にんじん・青ピーマン・こまつな・たまねぎ・オレンジジュース・くだもの
11 ・ 25	火	ジャージャーうどん キャベツとにんじんのサラダ ワカメスープ	ひじきごはん くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	うどん・三温糖・ごま油・片栗粉・はいが米	長ねぎ・たけのこ水煮缶詰・きゅうり・コーン缶詰粒・キャベツ・こまつな・にんじん・塩わかめ・こねぎ・チンゲンサイ・乾ひじき・さやえんどう・くだもの
12 ・ 26	水	ごはん かじきのあますあんかけ ほうれんそうのしらあえ みそしる(さつまいも・しめじ)	じゃがまる(タコやきふう) くだもの ぎゅうにゅう	まかじき・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま・砂糖・さつまいも・じゃがいも	トマトケチャップ・水・コーン缶詰粒・ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ・あおのり・くだもの
13	木	プレッチェン ミートローフ ハワイアンサラダ ベーコン入りスープ そえブロッコリー 	カタツムリクッキー フルーツパイキング ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・普通牛乳・ゆでいんげんまめ・ベーコン・鶏卵	フランスパン・パン粉・調合油・三温糖・有塩バター・砂糖・薄力粉	たまねぎ・コーン缶詰粒・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・パインアップル缶詰・りょくとうもやし・こまつな・ブロッコリー・くだもの
27	木	ごはん ぶたにくとナスのごまみそいため オクラのチーズやき すましじる(えのき・とろろ昆布)	ジャムサンドパン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・淡色辛みそ・パルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・ごま・調合油・三温糖・食パン	なす・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・オクラ・削り昆布・えのきたけ・パインアップルジャム・くだもの
14 ・ 28	金	ごはん あげだしとうふのやさいあんかけ こふきいも みそしる(こまつな・しいたけ)	わふうきのコスパゲティ くだもの ぎゅうにゅう	木綿豆腐・鶏ひき肉・淡色辛みそ・鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・ごま油・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・りょくとうもやし・こまつな・生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ・まいたけ・焼きのり・くだもの

- ☆ 献立は変更になる場合があります。
- ☆ くだものは季節の物が出ます(6月は、メロン、リンゴ、小玉すいか等)。
- ☆ 午前補食: 1・2歳児 ぎゅうにゅう
午後補食: 6時以降 おせんべい または ルヴァン と 麦茶
- ★ 13日は、6月のお誕生日会です。おやつは見た目にもかわいい『かたつむりクッキー』が出ます。
- ★ 19日は、板橋あさひ先生が育った「青森県」の郷土料理メニューです!
- ★ 6月も旬の食材をたくさん使っています!
いんげん、おくら、きゅうり、しそ、パインアップル、メロン、あじ、かじき、イカなど

乳児食 
エネルギー 483 kcal
たんぱく質 18.2 g
脂肪 18.6 g
食塩相当量 1.4 g

幼児食 
エネルギー 550 kcal
たんぱく質 19.4 g
脂肪 19.2 g
食塩相当量 1.7 g

