



	月	火	水	木	金	土 6月1日	日 6月2日	
おひるごはん		蛙の大合唱、癒されますね〜。 						
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.6/9.0/39.4/0.7		
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	
おひるごはん								
	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	スパゲティ+ポリタン さつまいもとコーンのココロ炒め スープ	ご飯 ●鮭のかみかみキ/コあんかけ ●かみかみサラダ みそ汁 ●フルーツ(すいか)	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.7/11.2/39.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.2/8.7/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.1/5.1/46.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/12.7/10.7/47.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/13.0/6.2/40.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.7/10.4/41.5/0.8		
	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日			
おひるごはん								
	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ご飯 鮭のみそパン粉焼き 鶏肉と白菜のコーン煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.1/8.2/41.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.4/10.9/49.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.7/7.6/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.7/12.3/39.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.0/6.8/42.4/0.7			

※都合により、献立を変更する場合がございます。