



6月よていこんだて表



吉備中央町

	2(月)	3(火) なかよし献立	4(水)	5(木)	6(金) なかよし献立	7(土)																				
午前	ビスケット	クッキー	おかき	クラッカー	えびせん	おかき																				
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	ごはん アジの南蛮づけ ベイクドじゃが なめこのみそ汁 オレンジ	麦ごはん 鶏のマーマレード焼き パスタサラダ かき玉汁 バナナ 牛乳	ロールパン ミートボール ブロッコリーのごまあえ 中華スープ オレンジ	豚丼 小松菜の納豆あえ 豆乳みそ汁 バナナ	サンドイッチ オレンジ 牛乳																				
午後	牛乳、新じゃがもち	牛乳、ビーフン	ヨーグルト、ブルーノ	牛乳、シューシー（沖縄風炊き込みご飯）	牛乳、ココア蒸しパン	牛乳、クッキー																				
	9(月)	10(火) なかよし献立	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)																				
午前	ビスケット	ボーロ	クラッカー	シガーフライ	クッキー	ウエハース																				
昼食	麦ごはん ししゃものチーズフライ きゅうりの酢の物 すまし汁 もも缶	ごはん 酢豚 もやしとひじきの和え物 わかめスープ オレンジ	ごはん ぎせい豆腐 はるさめともやしのソテー すまし汁 バナナ	ラーメン丼 ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁 オレンジ	ごはん さわらの黄金焼き ポテトサラダ スープ バナナ	肉みそうどん バナナ																				
午後	牛乳、サブレ	牛乳、カップケーキ	牛乳、ミニメロンパン	牛乳、クッキー	牛乳、カステラ	牛乳、ミニパン																				
	16(月) なかよし献立	17(火)	18(水)	19(木) お誕生日会	20(金)	21(土)																				
午前	おかき	クッキー	クッキー	せんべい	おかき	クッキー																				
昼食	ごはん カレー風味肉じゃが 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	ごはん 白身魚のチリソース 伴三糸 みそ汁 オレンジ	ごはん ブルコギ炒め かぼちゃサラダ みそ汁 みかん缶	ホットドッグ 焼きから揚げ コロコロサラダ はるさめスープ メロン	ボークカレー キャベツとパインのサラダ バナナ 牛乳	サンドイッチ バナナ 牛乳																				
午後	牛乳、牛乳くずもち	牛乳、ジャムサンド	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、じゃこごまおにぎり	プリン	牛乳、ドーナツ																				
	23(月)	24(火) なかよし献立	25(水) なかよし献立	26(木)	27(金)	28(土)																				
午前	せんべい	クラッカー	ウエハース	シガーフライ	ビスケット	クラッカー																				
昼食	ごはん 焼きトンカツ ポイルキャベツ パイン缶 キャロットスープ	ピビンパ丼 はりはりサラダ 中華スープ オレンジ	ごはん 鮭の麹焼き 鉄骨サラダ みそ汁（あさり） バナナ	麦ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ ブロッコリーのゆかり和え みかん缶	ごはん 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ 洋風スープ バナナ	親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ																				
午後	牛乳、ミニパン	牛乳、チーズパインパン	牛乳、マドレーヌ	牛乳、キャロットチーズブレッド	牛乳、お好み焼き	牛乳、ドーナツ																				
	30(月)	  6月は食育月間 6月は「食育月間」です。 ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、 お料理をしたり、身近なことから食 材にふれる機会をつくってみてはい かがでしょう。 << 1日平均栄養量 >> 3歳未満児 <table><tr><td>1日分 (kcal)</td><td>462</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.9</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>14.6</td></tr><tr><td>カルシウム(mg)</td><td>224</td></tr><tr><td>食塩相当量(g)</td><td>1.4</td></tr></table> 3歳以上児 <table><tr><td>1日分 (kcal)</td><td>569</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>23.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>18</td></tr><tr><td>カルシウム(mg)</td><td>283</td></tr><tr><td>食塩相当量(g)</td><td>1.7</td></tr></table>					1日分 (kcal)	462	たんぱく質(g)	18.9	脂質(g)	14.6	カルシウム(mg)	224	食塩相当量(g)	1.4	1日分 (kcal)	569	たんぱく質(g)	23.8	脂質(g)	18	カルシウム(mg)	283	食塩相当量(g)	1.7
1日分 (kcal)	462																									
たんぱく質(g)	18.9																									
脂質(g)	14.6																									
カルシウム(mg)	224																									
食塩相当量(g)	1.4																									
1日分 (kcal)	569																									
たんぱく質(g)	23.8																									
脂質(g)	18																									
カルシウム(mg)	283																									
食塩相当量(g)	1.7																									
午前	ウエハース																									
昼食	麦ごはん 豆腐入りハンバーグ 五色和え おくらスープ バナナ																									
午後	牛乳、えびせん、チーズ																									