

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	水	ミンチカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りプリン・麦茶	536	20.3	17.0	325	1.9
2	木	イタリアン焼きそば・チーズたっぷりさいの目サラダ・わかめスープ	ヨーグルト おむすびくん・麦茶	529	18.3	15.4	198	2.5
3	金	カジキの竜田揚げ・切干大根とひじきの煮物・食パン（ピーナツ）・みそ汁（ほうれん草・豆腐）	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	517	23.2	22.5	280	2.4
4	土	ドーナツ・ヨーグルト		163	5.3	3.7	104	0.3
6	月	ポテトグラタン・ツナサラダ・ロールパン・キャベツのスープ	プチお菓子 紅茶のスコーン・麦茶	537	19.9	21.6	187	2.7
7	火	ハンバーグ・フレンチトースト・野菜ジュース（パン注文した方のみ）	みかんゼリー ミニアメリカンドック・牛乳	520	20.2	15.6	229	1.3
8	水	とけいごはん・かぼちゃサラダ・みそ汁（ほうれん草・凍り豆腐）	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	536	20.7	21.6	184	2.3
9	木	カレーうどん・コーンスローサラダ・牛乳	ヨーグルト ピザトースト・麦茶	580	19.3	29.1	376	2.9
10	金	酢豚・スパゲティサラダ・プレーンパン・中華スープ	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	520	18.3	23.7	41	2.0
11	土	おせんべい・プリン		170	5.7	4.0	64	0.6
13	月	鶏肉のさっぱり煮・ポテトサラダ・チーズパン・みそ汁（大根・わかめ）	ビスケット フルーツミルク寒・麦茶	551	21.8	26.9	133	2.7
14	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース（パン注文した方のみ）	ピーチゼリー こむすびちゃん・麦茶	460	8.2	5.2	19	0.3
15	水	チキンカレー・ほうれんそうのサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	584	16.8	19.6	262	2.7
16	木	スパゲティミートソース・シーザーサラダ・コーンポタージュ	ヨーグルト みかんのカップケーキ・麦茶	557	19.2	14.9	181	2.3
17	金	はんぺんフライ・刻み昆布の煮物・プチふんわりいちご・南瓜のみそ汁	プチお菓子 鮭トースト・麦茶	578	20.3	24.4	220	3.5
18	土	お楽しみカップケーキ		121	2.0	3.4	15	0.3
20	月	あさりのチャウダー・ソーセージサラダ・セサミパン・ヤクルト	ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶	523	15.8	14.3	215	2.2
21	火	プチポテト・クリームパン・野菜ジュース（パン注文した方のみ）	手作りぶどうゼリー さつま芋のきな粉団子・麦茶	584	11.5	10.1	76	0.5
22	水	ハヤシライス・大根サラダ・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	516	14.6	20.7	213	1.5
23	木	焼うどん・バンバンジー・レタススープ	白いミルクプリン 焼きおにぎり・麦茶	432	17.8	15.2	77	2.3
24	金	栄養すいとん・ほうれん草のごま和え・チョコチップパン・牛乳	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	560	21.5	19.2	462	2.7
25	土	カップケーキ・ゼリー		160	3.0	6.1	8	0.1
27	月	煮込みハンバーグ・グリーンサラダ・食パン（いちごジャム）・コンソメスープ	プチお菓子 ほうれん草のカップケーキ・牛乳	558	24.5	17.4	298	2.8
28	火	プチ照り焼き・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース（パン注文した方のみ）	ピーチゼリー おむすびくん・麦茶	478	12.1	8.9	16	0.0
29	水	ポークカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	548	16.6	13.2	324	1.6
30	木	五目あんかけ焼きそば・きゅうりとわかめの酢の物・かき玉汁	ビスケット りんごゼリー・麦茶	469	16.8	14.0	107	2.4

歯を大切に

6月4日は、虫歯予防デーです。じょうぶな歯を作るには、歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよくかんで食べることを心がけましょう。
1~3日までの給食は、虫歯予防にちなんだメニューになっています。お楽しみに。



6月10日は時の記念日



時の記念日にちなみ、6月8日の



メニューはとけいご飯です。みんなで



好きな時間を作って食べましょう。

