

6がつこんだてひょう



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



2025 こんげつのもくひょう:よくかんであじわってたべよう!

きょうわとくべつしえんがっこう

月 げつ		火 か		水 すい		木 もく		金 きん	
2		3		4		5		6	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズインハンバーグ フレンチサラダ ブイヤベース		しろ たんたん 白ごま担々うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草入り厚焼玉子 げんきサラダ とうにゅう 豆乳プリン		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 さつまいもチップス		こめ 米パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くさわかめフライ カルちゃんサラダ サムゲタンスープ	
638kcal	1.7g	750kcal	3.4g	634kcal	2.3g	754kcal	2.7g	670kcal	1.9g
9		10		11		12		13	
シーフードカレーライス (むぎごはん・カレー) ぎゅうにゅう 牛乳 こんにゃくサラダ レモンヨーグルト		ジャーチャーめん ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ 枝豆フリッター カレーもやし		ルーロー飯 (むぎごはん・ルーロー飯の具) ぎゅうにゅう 牛乳 あおな 青菜いため ワンタンスープ		コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおフライ ブロッコリーソテー ミネストローネ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかはるま 中華春巻き きりぼしだいこん いた もの 切干大根の炒め物 ちゅうか 中華コーンスープ	
695kcal	2.5g	685kcal	3.4g	650kcal	2.3g	686kcal	2.7g	697kcal	2.1g
16		17		18		19		20	
ごはん まっちゃ 抹茶ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 やさい とうにゅう 野菜の豆乳よせ カレー肉じゃが いわしのつみれ汁		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろの竜田あげ キャベツのしそひじき和え 呉汁 ベビーパイン		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロース はるさめ 春雨スープ		しょくいくこんだて 食育献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンチキンごぼう こまつな 小松菜のいそか和え のっぺい汁		げんえんこんだて 減塩献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 クリームコロッケ だいこん 大根ナポリタン ジュリエンヌスープ	
699kcal	2.5g	680kcal	2g	648kcal	2.4g	775kcal	2g	674kcal	1.7g
23		24		25		26		27	
さんしょく どん 三色そばろ丼 (むぎごはん・そばろ) ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜の煮びたし もやしのごまみそ汁		ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜かきあげ いんげんのごま和え		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのみそマヨ焼き きゅうりの酢のもの すもの 沢煮わん さくらんぼゼリー		しょく 食パン メープルマーガリン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツきのこソース グリーンサラダ レタスと肉団子のスープ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうそうや 鶏肉の香草焼き こまつな こまつな和え かみなり汁	
695kcal	1.9g	705kcal	3.2g	657kcal	2.5g	661kcal	3g	689kcal	1.9g
30		しゅんのしょくざい							
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんさいい にくだんご 根菜入り肉団子 かぼちゃサラダ こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁		アスパラガス いんげん 梅 えだまめ 枝豆 きくらげ さくらんぼ キャベツ トマト グリンピース いわし じゃがいも たちうお ズッキーニ きゅうり にんにく パプリカ ピーマン レタスなど							
663kcal	1.9g								

※献立名の下への表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。