



# 2020年6月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：614Kcal  
 たんぱく質：22.7g  
 脂質：18.1g  
 塩分：1.9g

旬の食材  
 ・梅干し  
 ・絹さや  
 ・セロリ



～「和ごはん」を  
 取り入れよう～

Let's! 和ごはん  
 農林水産省  
 食民振興プロジェクト

からだにやさしい  
 「和食」中心の食事を  
 提供しています。

ねがわくこの木保育園

月	火	水	木	金	土																																			
1	2	3	4	5	6																																			
	☆虫歯予防デー献立☆	☆世界の料理☆																																						
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 白菜と大根のスープ	ごはん 納豆かき揚げ 海藻サラダ しめじと麩の味噌汁	コム・チン・ポー フォー・ガー ゴイ 	ごはん 鶏肉の南部焼き 胡瓜とちくわののり和え 豆乳味噌汁	ごはん カラフトししゃものパン粉焼き マカロニサラダ ほうれん草と人参のスープ	中華丼 具だくさんスープ 																																			
クラッカーサンド 牛乳	プリンとぼたぼた焼き 牛乳	シュガートースト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	せんべい 牛乳																																			
8	9 田植え	10	11	12	13																																			
			☆まごわやさしい献立																																					
カレーライス コールスローサラダ りんご 	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじき煮 南瓜と玉葱の味噌汁	麦ごはん 肉豆腐 いんげんの和え物 かき玉汁	ごはん 白身魚の梅おろし もやしの和え物 厚揚げとしめじの味噌汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き さつま芋と切り昆布の煮物 うす揚げと小松菜の味噌汁	ウインナーピラフ 具だくさんスープ 																																			
ポップコーン 牛乳	コーンフレーク 牛乳	チーズパン 牛乳	フライドポテト 牛乳	豆乳きな粉かん 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳																																			
15	16	17	18	19	20																																			
	☆食育：梅干し(しそ)☆																																							
ごはん 白身魚の味噌煮 青菜のお浸し わかめと麩のすまし汁	梅ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 そうめんの味噌汁	ごはん 柳川風煮 わかめとコーンのサラダ 大根とえのきの味噌汁	きつねうどん ブロックリーのおかか和え パイン缶	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 玉葱としめじの味噌汁	豚丼 具だくさん味噌汁 																																			
豆腐ドーナツ 牛乳	ココアヨーグルトとミニフィッシュ 牛乳	メロントースト 牛乳	炊き込みおにぎり 牛乳	麩のラスクとオレンジ 牛乳	ぱりんこ 牛乳																																			
22	23 誕生日会	24	25	26	27																																			
アマランサスごはん 豚肉の生姜炒め 大学かぼちゃ 豆腐とほうれん草の味噌汁	ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきサラダ もやしと小松菜のスープ	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のごま和え 麩と玉葱のすまし汁	アマランサスごはん ポークチャップ セロリと胡瓜のサラダ 大根と青菜のスープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨の中華和え コーンとわかめのスープ	和風スバゲティ 具だくさんスープ 																																			
みたらしまカロニ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	おにぎりとしぱーの甘辛煮 牛乳	ちんすこう 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳																																			
29	30			今月のまごわやさしい献立 (11日)																																				
ごはん さばの塩焼き 小松菜の煮浸し もやしと玉葱の味噌汁	ミネラルロール 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 小松菜とにんじんのスープ			<table border="1"> <tr> <td>ま</td> <td>ご</td> <td>わ</td> <td>や</td> <td>さ</td> <td>し</td> <td>い</td> </tr> <tr> <td>白</td> <td>わ</td> <td>も</td> <td>た</td> <td>し</td> <td>じ</td> <td>じ</td> </tr> <tr> <td>ご</td> <td>か</td> <td>やし</td> <td>ら</td> <td>め</td> <td>ゃ</td> <td>ゃ</td> </tr> <tr> <td>ま</td> <td>め</td> <td>な</td> <td>ち</td> <td>じ</td> <td>が</td> <td>が</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>と</td> <td></td> <td></td> <td>芋</td> <td></td> </tr> </table>		ま	ご	わ	や	さ	し	い	白	わ	も	た	し	じ	じ	ご	か	やし	ら	め	ゃ	ゃ	ま	め	な	ち	じ	が	が			と			芋	
ま	ご	わ	や	さ	し	い																																		
白	わ	も	た	し	じ	じ																																		
ご	か	やし	ら	め	ゃ	ゃ																																		
ま	め	な	ち	じ	が	が																																		
		と			芋																																			
ぶどうゼリーとぱりんこ 牛乳	きな粉おにぎり 牛乳																																							