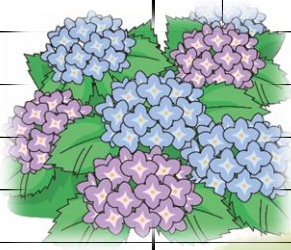


日	月	火	水	木	金	土
				1 たこめし（兵庫） 大根さっぱり煮 キャベツのり和え 吉野汁（奈良） プリン	2 そうめん（ご当地） 鶏のごま揚げ 納豆サラダ どうぶつ人形焼	3
4	5 ソースカツ丼（長野） （千切りきゃべつ） きんぴらごぼう 呉汁（鹿児島） ヨーグルト	6 クリームボックス（福島） ぎゅうぎゅう焼き シーフーズープ 牛乳	7 ごはん ポン照り肉団子 人参シリシリ風（沖縄） ワンタンスープ	8 しらすごはん（神奈川） 揚げ出し豆腐 なると卵巻き せんべい汁（東北） ヤクルト	9 ゆり組リクエスト 醤油ラーメン ウィンナー ポテトサラダ チョコアイス	10
11	12 鶏飯（奄美大島） エビじゃがマヨ 温キャベツ アイスパイン	13 お弁当の日 	14 坂本龍馬脱藩 にぎりめし（愛媛） とり天（宮崎） 青菜の卵和え おふのおつゆ	15 ごはん カレーの野菜あんかけ 味付けウズラ卵 だご汁（福岡） ジョア	16 お誕生日会 きつねきしめん（愛知） 五目鶏がんもどき トマきゅう和え カップケーキ	17
18	19 スープカレー（北海道） ハンバーグ シーザーサラダ シューアイス	20 だんごパン（新潟） 肉団子野菜炒め フライドポテト たまごスープ ヤクルト	21 プール開き ごはん ばら焼（青森） 春雨サラダ みぞれ汁 白くま風アイス（熊本）	22 蒜山おこわ（岡山） 竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根の煮 かんぴょうの卵汁（栃木） くだもの	23 冷やしラーメン（山形） 台湾ひややっこ たたきキュウリ チーズまんじゅう（宮崎）	24
25	26 保育参観 唐揚げあんかけ丼（岐阜） つぼ煮け和え わかめ汁 チョコバナナ	27 保育参観 帽子パン（高知） タンドリーチキン フロッコリーとトマト 野菜スープ 牛乳	28 高菜チャーハン（九州） あじフライ ざくざくきゃべつ すっぱいスープ	29 ごはん 鶏ちゃん焼き（高山） わかめ卵焼き けんちん汁（岩手） ヨーグルト	30 トマトチキンスパゲティ（高崎） 豆腐ハンバーグ レタスサラダ 白玉とよもぎ団子	

暑い日、肌寒い日、気温の変動が激しい日が続き、これから梅雨に入り体調管理や食中毒などに気を付けてお過ごしください。❤

6月からひまわり組さんの牛乳がビン牛乳になります。

今月は、日本各地のご当地料理を入れてみました。

定番献立になる料理があればよいな～と思います。

6 月 平均値		
項 目	数 量	単 位
エネルギー	511.44	kcal
たんぱく質	19.16	g
脂 質	17.16	g
鉄 分	26.78	mg
ビタミンA	185.08	mg
ビタミンB1	0.31	mg
ビタミンB2	0.29	mg
ビタミンC	15.52	mg
食物繊維	3.63	g
食塩相当量	1.87	g
3歳未満児は70%の値です		