






日	月	火	水	木	金	土
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
	おらが天井 (千葉)	マスクメロンパン	わかめごはん	カレー・浅漬け	マーボー焼きそば (仙台)	
	わかめの酢の物	唐揚げ	大根さっぱり煮		棒餃子	
	吉野汁 (奈良)	カリカリサラダ ポテトサラダ添え	スタミナ納豆サラダ (島根)		ナムル	
	小さいアイス	コンソメスープ シュワシュワ フルーツポンチ	せんべい汁 (東北)		わかめ卵スープ	
			くだもの		みかん牛乳寒天	
9	10	11	12	13	14	15
	わんぱく丼 (山梨)	昆布パン (富山)	ごはん	ハントンライス (石川)	きしめん (愛知)	父
	マヨフレンチサラダ	魚肉ソーセージフライ	広島焼 (広島)	フルーツセロリサラダ	海鮮かき揚げ	家
	カニカマスープ	マカロニコールス ロー	ココロちくわば焼き	コーンスープ	みそポテト (埼玉)	族
	ジョア (マスカット)	豆乳スープ	とり汁 (新潟)	白桃ケーキ (岡山)	抹茶プリン (京都)	の
		牛乳	ヤクルト			日
16	17	18	19	20	21	22
	海老めし (岡山)	学生調理 (秋田)	茶めし (静岡)		ジャージャー麺 (岩手)	
	揚げたこ焼き (大阪)	(フライ・サラダ ・ナポリタンサンド)	ふくしまプルプル (福島)		ゴーヤチャンプルー (沖縄)	
	鶏みそ野菜炒め (福井)	ジャーマンポテト	浅漬けきゅうり		中華スープ	
	すっぱいスープ	野菜スープ	のっぺい汁 (各県)		ほっしーいも (茨城)	
	ヨーグルト	牛乳	ジョア (いちご)			
23	24	25	26	27	28	29
	さんさん丼 (宮崎)	牛乳パン (長野)	ごはん	スープカレー (北海道)	家系ラーメン (神奈川)	
	なめたけ和え	山賊焼 (長野)	ちくわサラダ揚げ (熊本)	ハンバーグ・ゆで卵	ハトシ (長崎)	
	呉汁 (宮城)	ザクザクきゃべつ	トロトロもやし	パリパリサラダ	トマキューサラダ	
	ドーナツ	インディアンスープ	いものおづけぱっと (青森)	白くま風アイス (鹿児島)	プリンアラモード	
		カルピス	くだもの			

30

6月が始まります。梅雨のジメジメや初夏の暑さで体調を崩さぬ様に心掛けたいですね！6月の献立は、日本のご当地献立をちりばめてみました🍱 47都道府県とはいきませんが、名前の珍しい物や、面白そうな人気の味献立を選びました。前回の広島焼はとても好評でした。今回も何か気に入ったものがあるばいいな～あ と思います。

6 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	510.82	kcal
たんぱく質	23.93	g
脂 質	17.56	g
鉄 分	2.65	mg
ビタミンA	197.16	mg
ビタミンB1	0.31	mg
ビタミンB2	0.31	mg
ビタミンC	16.75	mg
食物繊維	3.66	g
食塩相当量	1.97	g

3歳未満児は70%の値です