

6月 献立表



日	献立・配膳図		使用材料名					日	献立・配膳図		使用材料名					
16 金	1 木		和風			赤		865	23.2	24.9	134.1	279	赤	2.6	6.5	3.2
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
19 月	2 金		ピリ辛			赤		771	26.7	24.4	115	354	赤	2.5	4.4	2
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
20 火	5 月		厚揚げの			赤		865	34	32.9	105.8	334	赤	3.8	7.9	4.4
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
21 水	6 火		麻婆豆腐			赤		801	37.3	28	101.6	402	赤	8.3	3.2	2
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
22 木	7 水		かぶの			赤		781	27.9	24.7	115.9	493	赤	12.3	5.5	2.8
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
26 月	8 木		歯と口の健康週間			赤		842	29.8	32.3	108.2	302	赤	2.4	4.7	2.4
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
27 火	9 金		ポーク			赤		818	26.2	27.9	113.8	376	赤	3.5	5.2	3
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
28 水	12 月		赤			赤		817	29	26.9	114.3	263	赤	1.5	3	3
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
29 火	13 火		コンソメ			赤		784	22.3	22.2	125.8	452	赤	3.9	3.6	1.4
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
30 金	14 水		中華			赤		844	35.9	30.8	103.9	323	赤	3	3.6	2.5
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			
15 木	15 木		ワカメの			赤		804	30.3	31.8	101.6	367	赤	4.1	4.3	2.7
			黄			黄							黄			
			緑			緑							緑			



●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は8日が、歯っぴーの日でカルシウムたっぷりメニューです。カルシウムを多く含む小松菜・絹揚・いわし等が献立に入っています。
- 今月19日は、食育の日献立の日です。福井県産のかますフライ・小松菜・味噌が献立に入っています。
- 今月は21日が、アイソンの日で鉄分たっぷりメニューです。鉄分を多く含む小松菜・豆腐・肉団子等が献立に入っています。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

