



さくっと応援ごはん

5・6月のこんだて



日付	主食	主菜	副菜	汁物	その他	アレルギー表示	栄養価
5月27日 (水)	ごはん	さばの味噌煮	塩昆布和え	みそ汁	オレンジ	さば、大豆、オレンジ	エネルギー：564kcal 塩分：2.3g
5月29日 (金)	ごはん	ハンバーグ	フレンチサラダ	コンソメスープ	キウイフルーツ	鶏肉、大豆、豚肉、キウイフルーツ	エネルギー：608kcal 塩分：2.3g
6月3日 (水)	ごはん	いわし生姜煮	じゃがいもの きんぴら	みそ汁	りんご	大豆、豚肉、りんご	エネルギー：646kcal 塩分：2.6g
6月5日 (金)	ごはん	野菜入りミートボール	春キャベツの おかか和え	みそ汁	オレンジ	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、オレンジ	エネルギー：569kcal 塩分：1.9g
6月10日 (水)	ごはん	お魚ハンバーグ ベーコン巻きエッグ	味噌マヨサラダ	ころころ野菜スープ	キウイフルーツ	大豆、卵、小麦、豚肉、キウイフルーツ	エネルギー：626kcal 塩分：2.2g
6月12日 (金)	ごはん	チキンカツ 野菜しゅうまい	中華和え	みそ汁	りんご	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー：664kcal 塩分：2.6g
6月17日 (水)	ごはん	さばのみぞれ煮	しゃきしゃき ポテトサラダ	みそ汁	オレンジ	さば、大豆、豚肉、オレンジ	エネルギー：593kcal 塩分：2.3g
6月19日 (金)	ごはん	鮭キャベツメンチ ウインナー巻卵	ごまきなこ和え	みそ汁	りんご	小麦、卵、鮭、大豆、ゼラチン、豚肉、鶏肉、ごま、りんご	エネルギー：629kcal 塩分：2.8g
6月24日 (水)	ごはん	和風豆腐ハンバーグ	ツナマヨ和え	餃子スープ	キウイフルーツ	大豆、鶏肉、豚肉、卵、小麦、キウイフルーツ	エネルギー：655kcal 塩分：2.8g
6月26日 (金)	ごはん	きんぴら肉団子	海藻コーンサラダ	豆乳クリームスープ	オレンジ	鶏肉、豚肉、大豆、ごま、りんご、オレンジ	エネルギー：653kcal 塩分：1.9g

毎月19日は
食育の日♪

※しょうゆ、みそなどの調味料に含まれるアレルギーについては表示しておりません。詳細を知りたい方は下記まで問合せください。

【問合せ先】 こども・子育て支援拠点施設 こども家庭支援課 こども家庭事業係 TEL 77-7492

