

2024



# 6月



# こんだてひょう

今月の行事		冬瓜のスープ			1(ど)	
<p>2024年の夏至は6月21日。1年でもっとも日が出ている時間が長い日です。夏至は「夏に至る」という言葉の通り、本格的な夏の始まりを意味し、気温が上がってくる時期です。暑い夏に備えて、身体を整えていきましょう。冬瓜はカリウムやビタミンCを多く含み、疲労回復や夏バテ防止に効果的であることが夏至の食べ物とされる理由です。また、冬瓜には水分が多いため、暑い時期に水分補給として食べるという点でも夏至の食べ物としてふさわしいといえるでしょう。</p>					<p>ごはん ぎゅうにくのみそいため レタス もやしのナムル フルーツ</p> <p>398/299kcal</p>	
3(げつ)	4(か)	5(すい)	6(もく)	7(きん)	8(ど)	
<p>ごはん ジャーマンオムレツ ブロッコリーおかかあえ みそしる フルーツ</p> <p>421/329kcal</p>	<p>ごはん さかなのこうみやき マッシュポテト さわやかづけ フルーツ</p> <p>384/283kcal</p>	<p>ごはん とうふのいそべあげ レタス じゃがいもあまに フルーツ</p> <p>515/386kcal</p>	<p>ごはん チキンカレー ほうれんそうごまあえ フルーツ</p> <p>427/324kcal</p>	<p>パン さかなのコーンマヨやき アスパラソテー きりぼしサラダ フルーツ</p> <p>427/323kcal</p>	<p>スパゲティナポリタン サラダ フルーツ</p> <p>472/314kcal</p>	
10(げつ)	11(か)	12(すい)	13(もく)	14(きん)	15(ど)	
<p>ごはん とうふのあんかけ ブロッコリーしおゆで じゃがいもツナに フルーツ</p> <p>431/333kcal</p>	<p>ごはん さばのたつたあげ ボイルキャベツ みそしる フルーツ</p> <p>445/345kcal</p>	<p>ごはん ようふうたまごやき こふきいも わふうサラダ フルーツ</p> <p>472/354kcal</p>	<p>おこのみやき なます フルーツ</p> <p>329/255kcal</p>	<p>パン レモンチキン にんじんのあまに フルーツ</p> <p>496/359kcal</p>	<p>ごはん にくじゃが ほうれんそうごまあえ フルーツ</p> <p>495/361kcal</p>	
17(げつ)	18(か)	19(すい)	20(もく)	21(きん)	22(ど)	
<p>ごはん さかなのこうみやき マッシュポテト さわやかづけ フルーツ</p> <p>384/283kcal</p>	<p>ごはん さかなのコーンマヨやき アスパラソテー きりぼしだいこんにつけ フルーツ</p> <p>417/313kcal</p>	<p>ごはん チキンカツ ブロッコリーしおゆで サラダ フルーツ</p> <p>486/382kcal</p>	<p>ごはん とうふのいそべあげ レタス じゃがいもあまに フルーツ</p> <p>515/386kcal</p>	<p>パン ジャーマンオムレツ ブロッコリーおかかあえ ★とうがんのスープに フルーツ</p> <p>431/339kcal</p>	<p>スパゲティナポリタン サラダ フルーツ</p> <p>472/314kcal</p>	
24(げつ)	25(か)	26(すい)	27(もく)	28(きん)	29(ど)	
<p>ごはん とうふのあんかけ ブロッコリーしおゆで じゃがいもツナに フルーツ</p> <p>431/333kcal</p>	<p>ごはん さばのたつたあげ ボイルキャベツ みそしる フルーツ</p> <p>445/345kcal</p>	<p>ごはん レモンチキン にんじんのあまに フルーツ</p> <p>486/349kcal</p>	<p>ごはん チキンカレー ほうれんそうごまあえ フルーツ</p> <p>427/324kcal</p>	<p>パン ようふうたまごやき こふきいも わふうサラダ フルーツ</p> <p>472/354kcal</p>	<p>ごはん ぎゅうにくのみそいため レタス もやしのナムル フルーツ</p> <p>398/299kcal</p>	

\*エネルギー表示は 幼児/乳児 kcal となっています。

\*仕入れ等の事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。