



6がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 1	かようび 2	すいようび 3	もくようび 4	きんようび 5
ごはん チキンチャップスやき あげぎょうざ スパゲティソテー きりぼしだいこんサラダ ミニゼリー	ごはん チンジャオロース エビフライ ごほうサラダ オレンジ	ふりかけごはん マスのしおやき ロールたまごやき フロッコリーのおかかあえ ジャーマンポテト パイナップル	ごはん ぶたにくカレーパンごやき さつまいもフリッター スパゲティソテー キャベツボールコンソメに みかん (かん)	ごはん すぶたバーグ スマイルポテト マカロニサラダ オレンジ
434kcal P12.3g	433kcal P13.2g	391kcal P15.0g	385kcal P12.2g	453kcal P10.4g
8	9	10	11	12
ごはん キャベツメンチカツ れんこんまんじゅう やきそば もやしとカニカマちゅうかあえ びわ (かん)	ふりかけごはん とうふハンバーグ フランクフルト キャベツソテー こまつなサラダ パイナップル	【いるかるームのみ】 ごはん ぶたにくのしおこうじやき キャベツのさんかくはるまき あつあげのチャンフル グレープフルーツ	ごはん とりにくのピザふうみやき ハムステーキ カリフラワーソテー そらまめサラダ りんご (かん)	トマトチキンカレー やさしいコロッケ フロッコリーのナムル オレンジ
446kcal P11.3g	466kcal P14.0g	403kcal P12.9g	380kcal P15.4g	477kcal P10.4g
15	16	17	18	19
ごはん とりにくあまぎだれ たまごやき スパゲティゆかりあえ かぼちゃそばろあん チーズ	ごはん さわらのたつたあげ ミートボールコンソメ いんげんソテー ビーフカレーソテー パイナップル	ごはん なすのにくづめフライ たこさんウィンナー ほうれんそうソテー うのはな オレンジ	ごはん ポークチャップソテー ほたてふうみフライ なすピーいため おうとう (かん)	ふりかけごはん とりのたつたあげ しょうまい スパゲティソテー キャベツとかにかまあえ りんご
417kcal P15.7g	405kcal P13.7g	444kcal P14.1g	430kcal P12.5g	466kcal P10.8g
22	23	24	25	26
だいがえきゅうじつ	カレーライス チキンリング ほうれんそうサラダ グレープフルーツ	ふりかけごはん とんかつ てりやきミートボール アスパラソテー ラタトゥイユ さんしょくかんでん	ナポリタンスパゲティ サーモンフライ ハーブオムレツ ポイルフロッコリー キャベツとチキンサラダ チーズ	ざっこくまい あつあげマーボーとうふ カニカマイそべあげ フラワーサラダ パイナップル
	470kcal P11.4g	439kcal P11.7g	430kcal P16.7g	380kcal P10.1g
29	30			
ごはん チキンカツ ロールたまごやき スパゲティカレーソテー あおなのにびたし だいがくいも	ふりかけごはん ぶたにくのみそづけやき オーシャンフライ チンゲンサイおかかあえ きりぼしだいこんのナムル オレンジ			
451kcal P14.0g	458kcal P13.9g			

kcal=エネルギー/P=タンパク質

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれている乳製品、小魚、大豆製品や小松菜・ほうれん草などの葉野菜。カルシウム代謝を助けるビタミンDが多い魚介類・きのこ類・卵など。エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜、うなぎ、卵黄などを意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

《むし歯を作らない食べ方》

- ★おやつのお菓子などダラダラ食べせず、時間を決めて食べる
- ★適度に硬く食物繊維の多い根菜類や、昆布などをよく噛んで食べる
- ★規則正しい食生活をする
- ★清涼飲料水や糖分の多い飲み物を常用しない



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット