



6月17日(月)～ 6月23日(日)

予定献立表



	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋とタラコの煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 かみつみれの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 果物	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	チョコブッセ・お茶 *レアチーズケーキ*	りんごプテケーキ・お茶 *プリン*	せんべい・お茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *抹茶ミルクプリン*	どら焼き・お茶 *イチゴプリン*	あずきワッフル・お茶 *水ようかん*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豚玉煮 いんげんの梅風味サラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 つくねの甘辛煮 なすの生姜和え 漬物	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きやべつののり和え 煮豆	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 チキンピカタ ポテトサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1491 Kcal 脂質 41.2 g たんぱく質 53.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1557 Kcal 脂質 41 g たんぱく質 60 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1564 Kcal 脂質 52.8 g たんぱく質 56 g 塩分 8 g	エネルギー 1507 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 59.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1491 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.6 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1588 Kcal 脂質 46.6 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 51.3 g 塩分 7.4 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

6月21日は夏至

二十四節気の夏至です。

夏至の日は太陽の位置が1年で最も高くなるので、1年で最も日が長くなる日です。

梅雨の最中となる地域が多いですが、この頃から夏の盛りに向かっていきます。

古くから夏至は太陽の力が最大になると考えられていたこともあり、太陽の恵みに感謝し、豊作を祈願するようになりました。

関東では一部の地域で「小麦餅」という焼き餅を食べる風習があるそうです。

