

6 〇〇幼稚園 がっのこんだて

身体に大切な「カルシウム」

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する②神経の伝達を助ける③筋肉を収縮する④心臓の鼓動を一定に保つ⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から捕われ高齢になると骨粗鬆症になる恐れも…。子どもの頃から積極的にとりましょう！

げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

- 卵…
- エビ…
- そば…
- 小麦…
- カニ…
- 乳製品…
- ピーナツ…

かようび



すいようび

もくようび

きんようび

6



コロッケ
ふき煮
小松菜のツナ和え
パン缶

7



豚丼風
にら饅頭
チンゲン菜の磯和え
黄桃缶

8



エビフライ
けんちん煮
アスパラのごま和え
ミニゼリー

9



カレー
ミニフランク
切干大根サラダ
杏仁豆腐

10



チキン竜田
厚揚げの大根そぼろ煮
ほうれん草のお浸し
洋梨缶

13



マスの味噌焼き
塩焼きそば
ツナ大根
菜の花の千草和え
杏仁豆腐

14



ハムカツ
野菜のソース炒め
小松菜のおかか和え
パン缶

15



ハンバーグ
五目豆
ほうれん草の
塩昆布和え
黄桃缶

16



イカフライ
里芋のカレーそぼろ煮
チンゲン菜の磯和え
みかん缶

17



テリヤキチキン
ひじき煮
インゲンのごま和え
ミニゼリー

20



麻婆豆腐
小籠包
小松菜の磯和え
みかん缶

21



ブリのテリヤキ
バター醤油スパゲティ
若竹煮
菜の花のなめたけ和え
黄桃缶

22



和菜メンチカツ
田舎煮
チンゲン菜のごま和え
ミニゼリー

23



肉団子
ペンネソー
パンパンジー
人参ツナソー
チーズ

24



カレー
エビカツ
野菜サラダ
洋梨缶

27



ササミフライ
刻み昆布の煮物
インゲンのお浸し
パン缶

28



サバのみそ煮
はんぺんチーズ
ほうれん草の千草和え
洋梨缶

29



鶏のからあげ
高野豆腐の煮物
にんじんサラダ
オレンジ

30



ポークソテー
水ギョーザ
菜の花の
マヨネーズ和え
黄桃缶

おたのしみメニュー
豚しゃぶ冷製パスタ

※容器、ごはんの準備はりません

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
担当栄養士：佐藤 郁美

1人1回当たり平均栄養摂取量
エネルギー 6月分平均 260kcal たんぱく質 6月分平均 10.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食
〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273
URL: kyoei-lunch.co.jp/