

6月のワンポイント

今月は「食育月間」です。

「食べること」は生きるためには欠かすことのできない大切なものです。子供の時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日ごろの食生活を見直してみませんか？

- 家族みんなで食事をしましょう。
- 旬の食材を取り入れ、無駄なく使いましょう。
- 「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をし、残さず食べましょう。



2019年

6月メニューカレンダー

月	火	水	木	金
3 ロールキャベツ  おさかな おひたし デザート ふりかけごはん エネルギー:407kcal/たんぱく質:10.8g	4 つくね  ポテト やきそば あえもの デザート しるごはん エネルギー:400kcal/たんぱく質:11.6g	5 ポークビーンズ  ウィナー ごまあえ デザート しるごはん エネルギー:415kcal/たんぱく質:10.6g	6 しょくいくメニュー  フライ じゃがいも サラダ デザート ふりかけごはん エネルギー:427kcal/たんぱく質:11.5g	7 ぐだくさんカレー  サラダ デザート しるごはん エネルギー:412kcal/たんぱく質:12.8g
10 とりのからあげ  ミートソース きんぴら デザート しるごはん エネルギー:431kcal/たんぱく質:12.0g	11 にくじゃがに  エビフライ コーン デザート ふりかけごはん エネルギー:411kcal/たんぱく質:11.1g	12 グラタン  ふたにくのしょうが焼き サラダ デザート しるごはん エネルギー:402kcal/たんぱく質:12.8g	13 パンのメニュー  ブラウンシチュー コロケ サラダ デザート にゅうさんいりょう エネルギー:430kcal/たんぱく質:12.5g	14 すぶたふう  きょうざ にんじんしりしり デザート ふりかけごはん エネルギー:432kcal/たんぱく質:12.7g
17 オイスターいため  つくねバーグ ひじきのもの デザート しるごはん エネルギー:411kcal/たんぱく質:10.9g	18 エッグカレー  サラダ デザート しるごはん エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.9g	19 おさかな  やさいいため あえもの デザート こましおごはん エネルギー:415kcal/たんぱく質:12.5g	20 とりのてりやき  やきうどん きりぼしに デザート のりごはん エネルギー:405kcal/たんぱく質:13.6g	21 てづくりメンチ  やさいトナー にもの デザート しるごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:13.1g
24 はるまき  にくだんご やきかほちや デザート ふりかけごはん エネルギー:411kcal/たんぱく質:10.6g	25 はっぼうさい  フライ しゅうまい デザート しるごはん エネルギー:418kcal/たんぱく質:10.9g	26 ハンバーグ  ポテト きんちゃくに デザート しるごはん エネルギー:410kcal/たんぱく質:12.2g	27 ポークカレー  フライ サラダ デザート しるごはん エネルギー:436kcal/たんぱく質:12.5g	28 チャプチェ  ちくわてん あえもの デザート しるごはん エネルギー:417kcal/たんぱく質:12.1g



毎日変わる「美味しい」の笑顔

宅配弁当 味のち

おかげ様で創業42年

TEL 048-486-1147 / FAX 048-486-1148
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9~17時

1日の食事摂取基準量(3~5歳児)

	エネルギー	たんぱく質
男子	1400kcal	25g
女子	1250kcal	25g

管理栄養士/鈴木 みお、平野 裕子
栄養士/奥田 恵

お願い

迷子のスプーン・フォークが増えております。お名前だけでなく、幼稚園名もお書きいただくと大変助かります。

仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

Webで弁当カレンダーをダウンロード!

味のち 検索 www.e-aji.co.jp

毎日更新!お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。