

Main table with 15 columns (01-15) and 2 rows (献立名, 食品名) containing detailed menu items and ingredients.

17(木) 18(金) 19(土) 21(月) 22(火) 23(水) 24(木) 25(金) 26(土) 28(月) 29(火) 30(水)

Table with 15 columns (献立名, 食品名) and 2 rows containing menu items and ingredients for the second week.

みつばこ献立だより
今月の給食は(アジ)や新じゃがいも、いんげん、ごぼうなどの6月が旬の食材が盛りだくさんです。旬の食材は鮮度がよく、栄養価も高いので、ご家庭でもたくさん取り入れてみてください。
6/9(水)はあじさいゼリーです! 蒸し暑い梅雨の時期でも見た目爽やか味もさっぱり!!お楽しみに★
★献立表の見方★
◎ 鶏卵と牛乳を含む食品は、アレルギーであることがわかるように黄色でマークしています。
◎ 今月の給食とおやつを食べると平均して取れるであろう1日当たりの栄養量を「平均給与栄養量」として3歳以上児を黄色の表に、3歳未満児をピンクの表に示しています。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 未満児
エネルギー 373 Kcal
蛋白質 14.2 g
脂肪 11.8 g
カルシウム 141 mg
鉄 2.2 mg
ビタミンA (1歳~1歳未満:RE) 186 μg
ビタミンB1 0.39 mg
ビタミンB2 0.27 mg
ビタミンC 18 mg

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上児
エネルギー 418 Kcal
蛋白質 15.9 g
脂肪 12.9 g
カルシウム 151 mg
鉄 2.4 mg
ビタミンA (1歳~1歳未満:RE) 206 μg
ビタミンB1 0.44 mg
ビタミンB2 0.30 mg
ビタミンC 21 mg