

令和5年度

6月下旬給食の紹介

6月16日(金)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸

- ゆかりご飯⇒グリーン碗・8分目・へら
- 牛乳⇒
- 夏野菜鮭のみそマヨネーズ焼き⇒お皿・1個(手袋)
- 小松菜のおひたし⇒お皿・トングひとつかみ



6月19日(月)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸 スプーン

- チンジャオロースー其⇒ご飯・お皿・中盛り・へら
- チンジャオロースー・ご飯の横・中おたま1杯 120g
- 牛乳⇒
- わかめと卵のスープ⇒オレンジ碗・おたま1杯
- オレンジ汁トレイ・1人1個・小トング



6月20日(火)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸

- たご飯⇒グリーン碗・8分目・へら
- 牛乳⇒
- じゃがいもささ身揚げ⇒お皿・1人1個・トング
- キャベツ香味和え⇒お皿・トングひとつかみ
- もずく汁⇒オレンジ碗・おたま1杯



6月23日(金)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸

- 雑穀梅ご飯⇒グリーン碗・8分目・へら
- 牛乳⇒
- さわらの塩焼き⇒お皿・1人1枚・トング
- ゴーヤとかぼちゃ甘辛揚げ⇒お皿・小おたま1杯
- むらも汁⇒オレンジ碗・おたま1杯



6月26日(月)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸 スプーン

- マーボーなす其⇒ご飯・お皿・中盛り・へら
- マーボーなす・中おたま1杯多め 180g
- 牛乳⇒
- 大根わかめスープ⇒オレンジ碗・おたま1杯
- 小玉ずいか⇒小皿・1個(手袋)



6月27日(火)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸

- 枝豆とわかめのご飯⇒グリーン碗・8分目・へら
- ジョア⇒ 白い洗いカゴは使いません
- 鍋の香味焼き⇒お皿・1人1枚・トング
- 野菜のごまみそ和え⇒お皿・トングひとつかみ
- もずくかきたま汁⇒オレンジ碗・おたま1杯



6月28日(水)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸

- ご飯⇒グリーン碗・8分目・へら
- 牛乳⇒
- 鍋のから揚げレモン醤油⇒お皿・1人1枚・トング
- カラフルじゃこピーマン⇒お皿・小おたま1杯 50g
- あおさのずまし汁⇒オレンジ碗・おたま1杯



6月29日(木)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸 スプーン

- ジャーチャー麺⇒麺・お皿・中盛り・トング
- 肉もそ・中おたま1杯をかける 140g
- 牛乳⇒
- 中華サラダ⇒小皿・トングひとつかみ少なめ
- 木くらげと卵のスープ⇒オレンジ碗・おたま1杯



6月30日(金)【6月は食育月間】 目安量

本日のメニュー ・箸

- 昆布ご飯⇒グリーン碗・8分目・へら
- 牛乳⇒
- きびなご磯辺揚げ⇒お皿・1人5本・トング
- レタスの酢味噌和え⇒お皿・トングひとつかみ多
- 冬瓜汁⇒オレンジ碗・おたま1杯

