

6月分延長給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	土		
2	日		
3	月	コーンバターライス	ポトフ バナナ
4	火	おにぎり 味噌汁	煮魚(まぐろ) オレンジ
5	水	カレーうどん	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
6	木	おにぎり すまし汁	ひじき煮 オレンジ
7	金	そばろごはん	さつま汁 バナナ
8	土		
9	日		
10	月	チキンライス	野菜スープ バナナ
11	火	おにぎり 味噌汁	豚肉のカレー炒め オレンジ
12	水	ツナスパゲティ	もやしの和え物 グレープフルーツ
13	木	おにぎり すまし汁	鶏肉の中華煮 オレンジ
14	金	サワーライス	豆腐スープ バナナ
15	土		
16	日		
17	月	コーンバターライス	ポトフ バナナ
18	火	おにぎり 味噌汁	煮魚(まぐろ) オレンジ
19	水	カレーうどん	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
20	木	おにぎり すまし汁	ひじき煮 オレンジ
21	金	そばろごはん	さつま汁 バナナ
22	土		
23	日		
24	月	チキンライス	野菜スープ バナナ
25	火	おにぎり 味噌汁	豚肉のカレー炒め オレンジ
26	水	ツナスパゲティ	もやしの和え物 グレープフルーツ
27	木	おにぎり すまし汁	鶏肉の中華煮 オレンジ
28	金	サワーライス	豆腐スープ バナナ
29	土		
30	日		

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。



五大栄養素のはたらき



五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る


