

Table with columns for days of the week (1日(木) to 14日(水)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a 'ままわやさしい' (Mama Wasyasai) section with illustrations of vegetables and fruits.

Table with columns for days of the week (15日(木) to 27日(火)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a '毎6月は、食育の月間' (Every 6th month is Food Education Month) section with illustrations of children eating and a '今月の地産地消は' (This month's local production and consumption) section with a map of the region.

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(カロテン) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化合物) 6:6群(脂質)
6月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:771kcal,たんぱく質:31g,脂質:24g,カルシウム:375mg,鉄:4g,ビタミンA:263μgRE,
ビタミンB1:1mg,ビタミンB2:1mg,ビタミンC:33mg, 食物繊維:7g, 食塩相当量:3g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。