



6月 献立表



平成29年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き チンゲン菜とツナの和え物 オレンジ 麦茶	味噌 鶏肉 ツナ	米 砂糖 マヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 にら えのき草 ねりうめ チンゲン菜 もやし 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶
5 月	【虫歯予防週間】ご飯 味噌汁 ししゃものフライ 切干大根の炒め煮 チーズ 麦茶	味噌 ししゃも 油揚げ チーズ	米 薄力粉 パン粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 パセリ 切干大根 人参 グリンピース	水 だし醤油 麦茶
7 水	カレーうどん 野菜サラダ フルーツポンチ 麦茶	鶏肉 油揚げ	うどん 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり パナナ 黄桃缶 バイン缶 キウイ	カレールウ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 人参ドレッシング 麦茶
12 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜風味炒め ポテトサラダ 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 ロースハム	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン しょうが きゅうり 人参	水 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
14 水	玄米入りご飯 けんちん汁 ちくわ磯辺天 白菜の甘酢和え ぶどうゼリー 麦茶	木綿豆腐 焼き竹輪	米 玄米 里芋 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 青のり 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
16 金	ロールパン コンソメスープ ハンバーグ トマトコーンサラダ パナナ 麦茶	豚肉 木綿豆腐	ロールパン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 小松菜 キャベツ トマト コーン きゅうり 人参 パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
19 月	ツナと野菜の和風スパゲティ コンソメスープ 大根サラダ 麦茶	ツナ 鶏肉	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ 人参 大根 きゅうり	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
21 水	【夏至】あじとしょうがの混ぜご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとオクラのおかか和え 麦茶	あじ 味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 ごま じゃが芋 油 砂糖	きゅうり しょうが 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ オクラ	水 料理酒 塩 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
23 金	ご飯 チキンカレー キャベツの和風マヨ和え ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 マヨネーズ いちごジャム 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
26 月	ご飯 味噌汁 鯉の竜田揚げ 白菜の海苔ごま和え パイナップル 麦茶	味噌 鯉	米 片栗粉 油 ごま	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 人参 にんにく しょうが 白菜 しめじ 焼きのり パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
28 水	玄米入りご飯 コンソメスープ オムレットマトソースがけ 野菜ソテー 麦茶	鶏卵 牛乳 ベーコン	米 玄米 砂糖 バター 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン セロリー トマト缶 パセリ 小松菜 もやし 赤ピーマン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶

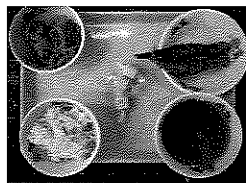
☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	449	15	13.4	95	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア

◀6月5日 メニューイメージ▶
虫歯予防週間です。
よく噛んで食べる事、カルシウムをとり
健康な歯と骨を作ることを考え、カルシウム満点
メニューとなっています。



◀6月16日 メニューイメージ▶
長野県にあります、おひさまベーカリーより
取り寄せたロールパンを提供します。
乳・卵が入っていない、ロールパンです。
子ども達にも大人気なパンです。
お楽しみに！！

