



# 6月 献立表



令和元年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
3月	ナポリタンスバゲティ ベーコンと野菜のスープ レーズンサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚肉 ベーコン	スバゲティ 油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン パセリ キャベツ きゅうり レーズン グレープフルーツ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
5水	野菜パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ トマトソースがけ 野菜のソテー オレンジ 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ	野菜パン ジャが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ひじき ダイズトマト パセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
10月	ご飯 すまし汁 たらごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え パナナ 麦茶	油揚げ たら 味噌	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 白菜 人参 わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
12水	肉野菜うどん チンゲン菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	豚肉	うどん ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 チンゲン菜 もやし オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
14金	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース さつま芋のフレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉	米 油 砂糖 ごま さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ コーン ビーマン しょうが にんにく りんご きゅうり 人参 パセリ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
17月	中華丼 オニオンコンソメスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ きゅうり りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
19水	雑穀ご飯 いろいろ野菜カレー キャベツとコーンのトマトドレッシングサラダ いちごジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 きび 黒米 ジャが芋 油 砂糖	玉ねぎ なす 人参 しめじ キャベツ コーン トマト りんごソース	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
21金	丸パン コーンミルクスープ ミートローフ トマトサラダ パイナップル 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐	丸パン ジャが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 人参 ひじき キャベツ トマト パイナップル	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
24月	ご飯 味噌汁 鮭のねぎ味噌焼き 野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	木綿豆腐 鮭 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ キャベツ コーン トマト グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
26水	あじとしょうがの混ぜご飯 すまし汁 鶏肉の塩焼き 豆野菜のグリルサラダ パイナップル 麦茶	あじ 木綿豆腐 鶏肉	米 ごま 油 ジャが芋	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 南瓜 ズッキーニ パイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶
28金	ご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー フルーツポンチ 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 高野豆腐 干しえび ベーコン	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 コーン 万能ねぎ キャベツ 人参 りんご 黄桃缶 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.3
平均量	443	15.4	12.6	111	1.4

☆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。