



6月 献立表



令和3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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	水	肉野菜うどん かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 きゅうり バセリ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶
4	金	わかめご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー グレープフルーツ 麦茶	味噌 鶏卵 高野豆腐 干しえび ベーコン	米 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
7	月	麦ご飯 にゅうめん汁 たらのねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶	たら 味噌	米 押し麦 そうめん 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 わかめ 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
9	水	お野菜パン コンソメスープ 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ オレンジ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン じゃが芋 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	チンゲン菜 人参 玉ねぎ ひじき キャベツ トマト きゅうり オレンジ	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ 穀物酢 麦茶
14	月	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と小松菜の煮浸し パイナップル 麦茶	味噌 油揚げ まぐろフライ かつお節	米 じゃが芋 油 片栗粉	昆布 干しいたけ わかめ 白菜 小松菜 人参 パイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶
16	水	中華丼 オニオンスープ ビーフンサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン グレープフルーツ	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
18	金	ご飯 すまし汁 鮭のごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え パイナップル 麦茶	高野豆腐 鮭 味噌	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 白菜 人参 わかめ パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
21	月	雑穀ご飯 ボークカレー キャベツのマヨサラダ フルーツポンチ 麦茶	豚肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バセリ パナナ	水 カレールウ 塩 麦茶
23	水	茄子と豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 大根とツナの和え物 ジャムヨーグルト 麦茶	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油	なす 人参 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 大根 ほうれん草 りんごソース	水 みりん こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
25	金	ご飯 中華スープ 豚肉の五目煮 ナムル オレンジ 麦茶	豚肉	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま	チンゲン菜 しめじ コーン 人参 玉ねぎ 白菜 グリンピース ほうれん草 もやし オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
28	月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 大根とコーンのサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 えのき茸 ほうれん草 大根 きゅうり コーン 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 麦茶
30	水	ご飯 味噌汁 鮭の甘酢あんかけ ほうれん草とコーンのソテー チーズ 麦茶	味噌 鮭 干しえび	米 さつま芋 小切麩 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 もやし コーン パナナ	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 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	1.2
平均量	424	15.5	10.4	104	1.3

☆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