



# 6月 献立表



令和5年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	献立名	昼食	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	
2 金	肉野菜うどん ちくわ天 バナナ 麦茶		豚肉 焼き竹輪	うどん 薄力粉 片栗粉 油	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 青のり バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶
5 月	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ りん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 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ ブロッコリー もやし りんごソース	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 麦茶
7 水	野菜パン ミルクスープ コロケ コーンサラダ チーズ 麦茶		牛乳 スキムミルク チーズ	野菜パン じゃが芋 コロケ 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ コーン 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
9 金	ご飯 すまし汁 まぐろ竜田揚げ 酢味噌和え オレンジ 麦茶		高野豆腐 まぐろ竜田揚げ 味噌	米 油 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 大根 人参 わかめ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
14 水	玄米入りご飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き さつま芋の煮物 バナナ 麦茶		味噌 さわら	米 玄米 砂糖 さつま芋	干しいたけ 白菜 エリンギ なら 昆布 焼きのり バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
16 金	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 小松菜と油揚げの和え物 パイナップル 麦茶		鶏肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 小切麩	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 昆布 小松菜 大根 人参 バイナップル	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
19 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ポテトとハムのサラダ チーズ 麦茶		豚ひき肉 ロースハム チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ きゅうり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
21 水	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え メロン 麦茶		あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 ごま	しょうが きゅうり 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 白菜 オクラ 人参 メロン	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
23 金	ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶		豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
26 月	麦ご飯 わかめスープ 蒸し肉団子 春雨の中華和え オレンジ 麦茶		豚ひき肉 木綿豆腐	米 押し麦 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま	コーン 小松菜 わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶
28 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き ほうれん草としらすの梅和え パイナップル 麦茶		油揚げ 味噌 鶏肉 しらす	米 さつま芋 ごま 砂糖	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし ねりうめ パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
30 金	ご飯 コンソメスープ 和風チキンローフ 海藻サラダ グレープフルーツ 麦茶		鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり わかめ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 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)	
幼児	415	14.5	12	100	1.2	
幼児	平均量	403	15.4	11.2	99	1.3
乳児	323	12.3	9	80	1.1	
乳児	平均量					

☆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