



# 6月 献立表



平成28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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 車麩チャンプルー 麦茶	味噌 鶏肉 ツナ	米 三温糖 車麩 ごま油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸 ねりうめ キャベツ 人参 にはら	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶
6 月	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 松風焼き オレンジ 麦茶	ツナ 鶏肉 牛乳 味噌	米 三温糖 小切麩 パン粉 ごま	トマト缶 きゅうり ミノマト パプリカ コーン 昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
9 木	カレーうどん 人参ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト 麦茶	豚肉 油揚げ ヨーグルト	うどん 油 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご パナナ	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
13 月	ご飯 けんちん汁 ちくわ磯辺天 白菜の甘酢和え 麦茶	木綿豆腐 焼き竹輪	米 里芋 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 青のり 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 食塩 穀物酢 麦茶
16 木	ご飯 味噌汁 あじの野菜あんかけ ひじきの煮物 パナナ 麦茶	味噌 高野豆腐 あじ	米 片栗粉 油 三温糖 さつまい	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ しょうが もやし 人参 チンゲン菜 ひじき しらたき パナナ	水 食塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 中華スープの素 だし醤油 麦茶
20 月	【夏至】ゆかりとおかかご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ キャベツとオクラのごま和え 麦茶	かつお節 味噌 油揚げ 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 三温糖	昆布 干しいたけ 大根 なす しょうが キャベツ オクラ 人参	水 ゆかり 食塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
23 木	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜と厚揚げの煮浸し ゼリー 麦茶	さば 味噌 厚揚げ	米 三温糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 しめじ しょうが 小松菜 こんにやく 人参 りんごジュース アガー	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 だし醤油 麦茶
27 月	玄米入りご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 鉄火なす トマト 麦茶	味噌 木綿豆腐 さわら	米 玄米 ごま油 油 三温糖	昆布 干しいたけ しめじ わかめ しょうが なす 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	水 食塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
30 木	鶏そぼろ丼 味噌汁 ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	鶏肉 味噌	米 三温糖 油 ビーフン ごま ごま油	焼きのり しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ キャベツ 人参 オレンジ	水 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)
幼 目標量	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	449	16.3	12.7	100	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

<p>【ごもり森のまほうのレストラン】の絵本に出てくるメニューです。          &lt;&lt;6月6日 メニューイメージ&gt;&gt;</p> 	<p>&lt;&lt;6月16日 メニューイメージ&gt;&gt;</p> <p>お魚とお野菜と一緒に 食べられるメニューです</p> 
<p>&lt;&lt;6月13日 メニューイメージ&gt;&gt;</p> 	<p>&lt;&lt;6月23日 メニューイメージ&gt;&gt;</p> <p>鯖をお味噌でやわらかく 給食室で煮上げていきます</p> 