



6月 献立表



浄光寺幼稚園

平成30年

日 曜	献立名 昼食	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	
1 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 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 なら えのき草 わりめ チンゲン菜 もやし 人參 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
4 月	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 オレンジ 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 白菜 小松菜 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 人參 バセリ オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
6 水	カレーうどん キャベツとオクラのおかか和え フルーツポンチ 麦茶	鶏肉 油揚げ かつお節	うどん 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人參 長ねぎ 昆布 キャベツ オクラ りんご 黄桃缶 バナナ	カレーウ こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 麦茶
11 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌 豚肉 ロースハム	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのき草 ビーマン しょうが きゅうり 人參 グレープフルーツ	水 だし醤油 料理酒 麦茶
13 水	雑穀ご飯 にゅうめん汁 さばの味噌煮 きゅうりとささ身の酢の物 バナナ 麦茶	かつお節 さば 味噌 鶏肉	米 きび あわ 黒米 そうめん 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 人參 しょうが きゅうり わかめ バナナ	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
18 月	ご飯 味噌汁 まぐろフライのタルタルソース ほうれん草の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	味噌 まぐろフライ 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 人參 玉ねぎ バセリ ほうれん草 白菜 焼きのり グレープフルーツ	水 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶
20 水	ロールパン コンソメスープ ハンバーグ トマトコンサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 木綿豆腐	丸パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	人參 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ トマト コーン きゅうり オレンジ	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
22 金	ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人參 キャベツ コーン りんごソース	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
25 月	ケチャップライス コンソメスープ から揚げ 白菜のなめたけ和え 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 人參 白菜 なめ茸	水 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ 麦茶
27 水	ご飯 味噌汁 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜ともやしの磯辺和え オレンジ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鮭	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき草 わかめ 長ねぎ 小松菜 もやし 人參 焼きのり オレンジ	水 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
29 金	親子丼 味噌汁 ほうれん草のごま和え パイナップル 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌	米 砂糖 ごま	玉ねぎ 人參 焼きのり 昆布 干しいたけ 小松菜 キャベツ 切干大根 ほうれん草 白菜 パイナップル	水 だし醤油 料理酒 塩 こいちしょうゆ 麦茶

☆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

☆ 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	447	16.3	12.4	100	1.4