



6月 献立表



令和2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	
1 月	ご飯 コンソメスープ 豚肉のバーベキューソース さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 わかめ チンゲン菜 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 レーズン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
3 水	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き(小松菜添え) 大根のマリネサラダ バナナ 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 小松菜 大根 きゅうり パセリ バナナ	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶
5 金	親子丼 味噌汁 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ	米 油 小切麩	玉ねぎ 人参 さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 白菜 小松菜 しらたき オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 麦茶
8 月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの梅和え チーズ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 ねぎらめ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
10 水	お野菜パン ミルクスープ 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ トマト きゅうり グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 だし醤油 穀物酢 麦茶
12 金	ご飯 にゅうめん汁 たらのごま照り焼き 蒸しかぼちゃ 白菜とわかめの酢味噌和え バイナップル 麦茶	たら 味噌	米 そうめん 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 小松菜 白菜 わかめ バイナップル 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
17 水	ミートソーススパゲティー コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ チーズ 麦茶	豚ひき肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 白菜 きゅうり コーン	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
19 金	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ炒め 蒸しさつま芋 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖 ごま さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
22 月	ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き 白菜とコーンのサラダ グレープフルーツ 麦茶	高野豆腐 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 人参 長ねぎ 白菜 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
24 水	茄子と豚肉の味噌炒め 蒸しさつま芋 大根とツナの和え物 バナナ 麦茶	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ	米 油 砂糖 ごま油	なす 人参 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 大根 ほうれん草 バナナ	水 みりん こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
26 金	雑穀ご飯 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 スキムミルク	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 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
29 月	肉野菜うどん かぼちゃサラダ りんごゼリー 麦茶	豚肉	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 小松菜 南瓜 きゅうり レーズン パセリ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー kcal	たんぱ(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	433	15.4	10.7	128	1.2

☆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。