



# 6月 献立表



令和4年

浄光寺幼稚園

| 日 曜  | 献立名<br>昼食   | あか                   | きいろ                               | みどり  | その他   |
|------|---|----------------------|-----------------------------------|--|---|
|      |   | 体をつくる<br>血や肉になる      | かや体温のもとになる                        | 体の調子を整える   |   |
| 1 水  | ご飯 コンソメスープ<br>鶏肉のコンフレーク焼き<br>ブロッコリーのソテー オレンジ 麦茶     | 鶏肉                   | 米 さつまいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>コンフレーク 油 | キャベツ チンゲン菜<br>ブロッコリー 玉ねぎ しめじ<br>パプリカ オレンジ                | 水 チキンスープの素<br>塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 麦茶      |
| 3 金  | 麦ご飯 味噌汁<br>具だくさん玉子焼き<br>かぼちゃの煮物 パイナップル 麦茶           | 味噌 高野豆腐 鶏卵<br>豚ひき肉   | 米 押し麦 油 砂糖                        | 昆布 干しいたけ エリンギ<br>チンゲン菜 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース 南瓜 パイナップル       | 水 こいくちしょうゆ<br>塩 万能つゆ 麦茶                     |
| 6 月  | 焼きそば ワンタンスープ<br>海藻サラダ ぶどうゼリー 麦茶                     | 豚肉 かつお節              | 蒸し中華麺 油 砂糖<br>ごま油 ワンタン ごま         | キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>青のり にら 白菜 わかめ<br>ぶどうジュース アガー         | 中濃ソース<br>チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 水<br>穀物酢 麦茶   |
| 8 水  | お野菜パン オニオンスープ<br>ミートローフ<br>ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶        | 豚ひき肉 木綿豆腐            | 野菜パン パン粉 片栗粉<br>油 砂糖              | 玉ねぎ 人参 バセリ ひじき<br>ブロッコリー キャベツ もやし<br>オレンジ                | チキンスープの素 塩<br>水 トマトケチャップ<br>中濃ソース 穀物酢<br>麦茶 |
| 13 月 | ご飯<br>ポークカレー<br>ビーフンサラダ ジャムヨーグルト 麦茶                 | 豚肉 ヨーグルト             | 米 じゃが芋 油<br>ビーフン 砂糖 ごま油<br>いちごジャム | 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり<br>コーン                                   | 水 カレールウ 穀物酢<br>こいくちしょうゆ 麦茶                  |
| 16 木 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>まぐろフライ<br>もやしのごま和え パナナ 麦茶             | 味噌 油揚げ<br>まぐろフライ     | 米 玄米 油 片栗粉<br>砂糖 ごま               | 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ<br>もやし キャベツ 人参 パナナ                       | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ 麦茶          |
| 17 金 | 厚揚げのそぼろ炒め丼 すまし汁<br>小松菜としらすの梅和え オレンジ 麦茶              | 厚揚げ 豚ひき肉 味噌<br>しらす   | 米 油 砂糖 小切麩                        | 玉ねぎ グリーンピース 昆布<br>干しいたけ 大根 万能ねぎ<br>小松菜 キャベツ ねりうめ<br>オレンジ | 水 料理酒 みりん<br>こいくちしょうゆ 塩<br>麦茶               |
| 20 月 | 【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁<br>鶏肉の塩焼き<br>白菜とオクラのおかか和え メロン 麦茶 | あじ 味噌 油揚げ 鶏肉<br>かつお節 | 米 ごま                              | しょうが きゅうり 昆布<br>干しいたけ 南瓜 ほうれん草<br>白菜 オクラ 人参 メロン          | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ 塩<br>麦茶                   |
| 22 水 | 中華丼 わかめスープ<br>春雨の中華和え グレープフルーツ 麦茶                   | 豚肉                   | 米 ごま油 片栗粉 春雨<br>砂糖 ごま             | 白菜 小松菜 人参 わかめ<br>長ねぎ コーン チンゲン菜<br>グレープフルーツ               | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん 麦茶      |
| 24 金 | 肉野菜うどん<br>夏野菜のペイクドサラダ パナナ 麦茶                        | 豚肉                   | うどん じゃが芋 油<br>砂糖                  | 白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ<br>昆布 小松菜 南瓜 スズキーニ<br>パナナ                | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 塩 料理酒<br>穀物酢 麦茶           |
| 27 月 | ご飯 味噌汁<br>かわいいのごま照り焼き<br>高野豆腐と大根の煮物 グレープフルーツ<br>麦茶  | 味噌 かわいい 高野豆腐         | 米 砂糖 ごま                           | 昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ<br>小松菜 大根 人参 グリーンピース<br>グレープフルーツ         | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん<br>万能つゆ 麦茶            |
| 29 水 | 麦ご飯 コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ<br>麦茶 | 鶏肉 木綿豆腐 チーズ          | 米 押し麦 パン粉<br>薄力粉 油<br>ノンエッグマヨネーズ  | キャベツ コーン ほうれん草<br>ブロッコリー もやし 人参                          | 水 チキンスープの素<br>塩 トマトケチャップ<br>麦茶              |

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| ... | 410             | 14.3         | 11.8      | 100           | 1.1          |
| ... | 397             | 15.5         | 11.2      | 106           | 1.3          |
| 乳   | 0               | 0            | 0         | 0             | 0            |
| 児   | 315             | 12.2         | 8.9       | 84            | 1.1          |

☆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。