



6月 献立表



令和6年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
	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	
3月	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ パイナップル 麦茶	ウインナー	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン パイナップル	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
5水	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん メロン	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7金	ご飯 コンソメスープ ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ パナナ 麦茶	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
12水	ご飯 味噌汁 さわらのごま唐揚げ 白菜のお浸し チーズ 麦茶	味噌 さわら かつお節 チーズ	米 じゃが芋 ごま 片栗粉 油	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 白菜 小松菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
14金	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 なめたけ和え オレンジ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵	米 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ 小松菜 なめ茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
17月	雑穀ご飯 ホークカレー フレンチサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	豚肉	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
19水	肉野菜うどん 夏野菜のベイクドサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 油 じゃが芋 砂糖	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 ズッキーニ りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
21金	【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 パイナップル 麦茶	あじ 厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 ごま さつま芋	しょうが きゅうり 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 パイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
24月	ご飯 味噌汁 ぶりの香り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	味噌 ぶり 納豆	米 さつま芋 ごま油 ごま	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく 白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
26水	野菜パン コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚肉 豚レバー 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ フロッコリー もやし グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
28金	鶏肉と野菜の炒め丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ ジョア 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 味噌 ジョア	米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ エリンギ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり	水 万能つゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング 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 目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
幼児 平均量	410	16.4	12	161	1.2
乳児 目標量					
乳児 平均量	326	13.1	9.7	139	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。