



# 6月 献立表



令和元年

緑ヶ丘幼稚園 給食室

日 曜	献立名		あか	さいろ	みどり	その他
	主食	昼食	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	
4 火	ごはん	ご飯 味噌汁 たらのバーベキューソース焼き さつま芋のフレンチサラダ オレンジ 麦茶	味噌 油揚げ たら	米 油 砂糖 ごま さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ しょうが にんにく りんご 人参 きゅうり パセリ オレンジ	水 濃口醤油 みりん 塩 穀物酢 麦茶
6 木	ごはん	雑穀ご飯 ポークカレー 野菜スティック あじさいゼリー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 カレールウ
7 金	ごはん	わかめご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き 納豆和え バナナ 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏卵 鶏肉 干しえび 納豆	米 砂糖 油	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 しめじ コーン 万能ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり バナナ	水 濃口醤油 塩 麦茶
10 月	ごはん	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜と大根のおかか和え りんご 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 マーマレード 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 大根 小松菜 人参 りんご	水 濃口醤油 料理酒 麦茶
11 火	ごはん	ゆかりご飯 けんちん汁 ちくわ磯辺天 ささ身のマヨサラダ オレンジ 麦茶	木綿豆腐 焼き竹輪 鶏肉	米 里芋 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 青のり もやし ほうれん草 オレンジ	水 濃口醤油 塩 麦茶
13 木	ごはん	中華丼 オニオンコーンスープ 春雨サラダ チーズ 麦茶	豚肉 チーズ	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ きゅうり	水 チキンスープの素 濃口醤油 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
14 金	ごはん	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き さつま芋のフレンチサラダ バナナ 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉	米 油 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 パセリ バナナ	水 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
17 月	ごはん	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き 大根のマリネ オレンジ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 バン粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり オレンジ	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶
18 火	ごはん	ご飯 味噌汁 たらのフライ 夏野菜のグリルサラダ りんご 麦茶	味噌 たら	米 薄力粉 バン粉 油 片栗粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 えのき茸 南瓜 ズッキーニ りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
20 木	ごはん	ご飯 ポークカレー 野菜スティック カルピス寒天 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ カルピス	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 寒天	水 カレールウ
21 金	ごはん	【夏至】あじとしょうがの混ぜご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 納豆和え バナナ 麦茶	あじ 味噌 厚揚げ 鶏卵 ツナ 納豆	米 ごま 砂糖 油	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり バナナ	水 料理酒 濃口醤油 麦茶
24 月	ごはん	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 小松菜と大根のおかか和え オレンジ 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 ごま 砂糖 油	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 大根 小松菜 人参 オレンジ	水 濃口醤油 みりん 料理酒 麦茶
27 木	ごはん	麻婆豆腐丼 オニオンコーンスープ 春雨サラダ チーズ 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ コーン パセリ 人参 きゅうり	水 濃口醤油 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
28 金	パン	丸パン コンソメスープ ハンバーグ トマトサラダ バナナ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	丸パン じゃが芋 バン粉 片栗粉 油 砂糖	えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ トマト 人参 バナナ	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

## ☆ 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	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	457	15.6	12.4	122	1.3