



平成28年 6月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	カレーライス ぎゅうにゅう だいずのふくろに キャベツのごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが キャベツ もやし かんぴょう ごぼう ししいだけ	479
						17.5
2	木	パン ぎゅうにゅう さけのなばんづけ ほうれんそうのチャプチェ ぎょうざスープ	パン でんぷん ごむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	はくさい もやし ほししいだけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ほうれんそう にんにく	496
						23.7
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆するめのかきあげ ほうれんそうのおひたし じゃがいもとベーコンのかきねに ◆かみかみいも	ごはん じゃがいも あぶら ごむぎこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン さつまあげ いか かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん パセリ ほうれんそう	472
						17.6
6	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに かほちゃサラダ はくさいスープ	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ポークハム	はくさい にんじん にんにく ほししいだけ チンゲンサイ みかん かほちゃ きゅうり オレンジ	451
						19.5
7	火	やきそば ぎゅうにゅう にくだんこのあますあえ(3こ) ◆こまつなとごぼうのごまあえ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり とりにく ぶたにく ポークハム	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ ごぼう もやし	458
						20.2
8	水	てまきすし(あなご ツナキャベツ ◆たくあん) ぎゅうにゅう こんさいのごまじる アセロラみかんゼリー	ごはん さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あなご のり ツナ とうふ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ たくあん アセロラ みかん えのきだけ	557
						19.6
9	木	アップルパン ぎゅうにゅう ささみフライ もやしとハムのソテー コーンポタージュ	パン じゃがいも ごむぎこ あぶら パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム	コーン にんじん パセリ もやし ほうれんそう りんご	488
						19.7
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに さんしょくあえ とつぷじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば かつおぶし	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ はくさい コーン しょうが こまつな	418
						20.2
13	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ◆チンゲンサイのじゃこあえ じゃがいものみそじる	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ちりめんじゃこ	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	426
						16.8
14	火	パン ぎゅうにゅう オムレツのバジルソース おんやさい(ドレッシング) はるさめスープ	パン はるさめ さとう オリーブあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ポークハム わかめ たまご チキンハム	もやし にんじん えだまめ たまねぎ ほししいだけ トマト マッシュルーム にんにく ねぎ バジル キャベツ きゅうり	409
						17.4
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがやき キャベツのうめあえ ゆばのすましじる	ごはん ぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ゆば ぶたにく みそ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ	426
						20.4
16	木	スバゲティミートソース ぎゅうにゅう たまごのてりに キャベツとハムのごまあえ	スバゲティ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ チンゲンサイ	421
						22.4
17	金	ごはん ぎゅうにゅう わぶうにこみハンバーグ ばんさんすう わかめスープ	ごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ チキンハム ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり もやし	418
						16.9
20	月	パン ぎゅうにゅう あじフライ(タルタルソース) ◆きりほしだいこんのソースいため コンソメスープ	パン じゃがいも さとう ごむぎこ あぶら あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きりほしだいこん ねぎ	438
						18.2
21	火	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに こまつなのナムル チンゲンサイのスープ	パン こくとう さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ とりにく ぶたにく	はくさい にんじん しょうが チンゲンサイ ほししいだけ にんにく ねぎ もやし こまつな	419
						19.3
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき おかひじきのツナあえ とんじる あじつけのり	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ とりにく とうふ たまご のり	なす たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ほししいだけ たけのこ ほうれんそう おかひじき もやし	424
						19.7
23	木	パン ぎゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース ◆ごぼうのマヨネーズソテー じゃがいものスープ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウィンナー	にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリー ごぼう キャベツ	422
						15.8
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆たこのてんぷら ◆ちりめんじゃこのサラダ みそにくじゃが	ごはん さとう ごまあぶら あぶら ごむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ たこ ちりめんじゃこ たまご	たまねぎ にんじん コーン こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	480
						21.9
27	月	ピピンパ ぎゅうにゅう ワンタンスープ カットオレンジ	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ えのきだけ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさいキムチ オレンジ	425
						17.9
28	火	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース ミネストローネ さんしょくごまあえ	パン じゃがいも マカロニ でんぷん さとう ごま あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ホキ	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト レモン パセリ コーン ほうれんそう キャベツ	441
						20.9
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロック ごもくやさしいため すましじる	ごはん ぶ さとう あぶら でんぷん パンこ じゃがいも ごむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく かつおぶし とりにく	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ	425
						15.2
30	木	ナン ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) チンゲンサイのごまあえ ドライカレー やきプリン	ナン あぶら ごま さとう でんぷん ごむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	たまねぎ にんじん もやし グリンピース しょうが にんにく チンゲンサイ	522
						25.1