6月 給食予定献立表（新高山めぐみ幼稚園）

2022年

日	曜	献　立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	（その他の食品）	エネルギー
1	水	サワラの付け焼き 小松菜と人参とちくわの煮浸し ごはん　麩ともやしのみそ汁 パイナップル	サワラ/ちくわ/みそ	油/砂糖/米/麩	小松菜・白菜・人参/もやし パイナップル	醤油・みりん・だし	418
2	木	煮込みハンバーグ コーンとインゲンのソテー ごはん　若布スープ 桃缶味比べ（黄桃・白桃）	ハンバーグ/わかめ	油/米	玉葱・マッシュルーム/コーン インゲン・人参/貝割れ/黄桃缶 白桃缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・コンソメ	495
3	金	鶏のテリマヨ焼き ブロッコリーのごまあえ フライドポテト ごはん　大根と豆苗のみそ汁 食べる小魚（ごま含む）	鶏肉/みそ/食べる小魚	砂糖・油/いりごま じゃが芋/米	しょうが/ブロッコリー/大根 豆苗	醤油・みりん・マヨドレ・塩 だし	574
6	月	メンチカツ ツナとキャベツのカレーマカロニ ごはん　玉葱と油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	メンチカツ/ツナ缶/油揚げ みそ/キャンディチーズ	油/マカロニ/米	キャベツ・赤パプリカ 黄パプリカ/玉葱	純カレー・だし	589
7	火	発芽玄米ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 里芋と若布のみそ汁 パイナップル マクロビオティックの日	米・発芽玄米/鮭・醤油・みりん・砂糖・油 高野豆腐・人参・インゲン・椎茸・醤油・砂糖・みりん・だし 里芋・わかめ・みそ・だし/パイナップル				460
8	水	白身魚フライ スパゲティサラダ ごはん　青菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	白身魚フライ/油揚げ みそ	油/スパゲティ/米	キャベツ・玉葱・胡瓜・コーン 青菜/オレンジ	マヨドレ・だし	481
9	木	鶏とちくわの米粉揚げ パプリカともやしのソテー ごはん　オクラと若布のみそ汁 黄桃缶	鶏肉・ちくわ/わかめ・みそ	米粉・油/米	赤パプリカ・黄パプリカ ピーマン・もやし/オクラ/黄桃缶	塩・こしょう・だし	512
10	金	カレーライス ミートボール（乳・卵不使用） コールスロー　バナナ	豚肉/ミートボール	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/コーン・キャベツ 胡瓜/バナナ	ケチャップ 手作りドレッシング	575
13	月	サバの味噌煮　花かまぼこ ひじきの炒め煮 ごはん　花麩と三つ葉のお吸い物 パイン缶	サバ・みそ/花かまぼこ ひじき・油揚げ	砂糖/油/米/花麩	しょうが/人参・インゲン/三つ葉 パイン缶	みりん・醤油・だし	420
14	火	中華飯 切干大根と若布の華風和え ミルク寒天のストロベリーソース	豚肉/わかめ・油揚げ 牛乳・粉寒天	米・ごま油・片栗粉・砂糖 砂糖・いちごジャム	もやし・玉葱・人参・木耳 切干大根・胡瓜	醤油・中華味	412
15	水	ミートソーススパゲティ 夏野菜のごまよごし 若布スープ　バナナ マクロビオティックの日	スパゲティ・豆プラス・玉葱・小松菜・人参・椎茸・油・ケチャップ・みそ・ソース・醤油・砂糖 油揚げ・なす・えのき・胡瓜・すりごま・醤油 わかめ・塩・こしょう バナナ				347
16	木	チキンカツ 南瓜の甘煮 ごはん　油揚げと貝割れのみそ汁 食べる小魚（ごま含む）	チキンカツ/油揚げ・みそ 食べる小魚	油/砂糖/米	南瓜・グリンピース/貝割れ	醤油・みりん・だし	501
17	金	コーンたっぷりクリームシチュー しらす入り胡瓜とキャベツのサラ 梅干し ごはん　パイナップル	鶏肉・牛乳/しらす干し	じゃが芋・クリームコーン缶 油・シチュールウ/米	玉葱・人参・コーン/胡瓜 キャベツ・赤パプリカ/梅干し パイナップル	7大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング	481
20	月	肉じゃがコロッケ 野菜炒め ごはん　青菜と油揚げのみそ汁 黄桃缶	肉じゃがコロッケ/鶏肉 油揚げ・みそ	油/米	キャベツ・玉葱・人参・インゲン しめじ/青菜/黄桃缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・だし	483
21	火	キッシュ 鶏のから揚げ ごはん　茄子と若布のみそ汁 キャンディチーズ 新メニュー！	卵・ウインナー・牛乳 生クリーム・粉チーズ/鶏肉 わかめ・みそ キャンディチーズ	油/片栗粉/米	ほうれん草・人参・玉葱・椎茸 しょうが・にんにく/なす	塩・こしょう・みりん 醤油・だし	581
22	水	麻婆飯 春巻き 三色野菜の中華サラダ　メロン	豚肉・木綿豆腐・みそ 春巻き	米・油・片栗粉・砂糖 いりごま・ごま油	ねぎ・玉葱・椎茸・グリンピース もやし・人参・貝割れ/メロン	みりん・醤油・中華味・酢	538
23	木	カツオのフライ・オーロラソース 胡瓜のカリカリ漬け ごはん　パプリカのスープ パイン缶 薬膳料理	気仙沼産カツオフライ ウインナー・粉寒天	油/ごま油・いりごま/米	胡瓜・赤パプリカ・黄パプリカ 玉葱/パイン缶	マヨドレ・ケチャップ・塩・酢 みりん・醤油・コンソメ	482
24	金	ハッシュドポーク ブロッコリーのツナマヨサラダ オレンジ	豚肉/ツナ缶	米・油 ブラウンシチュールウ	玉葱・椎茸・グリンピース ブロッコリー・人参・コーン・胡瓜 オレンジ	マヨドレ	517
27	月	豚肉と玉葱の生姜炒め 大根のさっぱり煮 ごはん　キャベツと油揚げのみそ汁 メロン	豚肉/油揚げ・みそ	油・砂糖/米	しょうが・玉葱・黄パプリカ/大根 キャベツ/メロン	醤油・みりん・だし	464
28	火	チキンピカタ 青菜と人参のお浸し ごはん　切干大根と若布のみそ汁 オレンジ	鶏肉・卵/花かつお わかめ・みそ	小麦粉・油/米	青菜・もやし・人参/切干大根 オレンジ	塩・こしょう・ケチャップ だし	445
29	水	ころうどん（冷たいうどん） 南瓜のそぼろあんかけ バナナ　食べる小魚（ごま含む） マクロビオティックの日	うどん・油揚げ・花麩・わかめ・ねぎ・醤油・みりん・だし 南瓜・油・豆プラス・醤油・砂糖・みりん・だし・片栗粉 バナナ 食べる小魚				312
30	木	味噌カツ ナポリタンスパ ごはん　手まり麩と若布のお吸い物 ホイップonピーチケーキ おたんじょう会 「なごやめし」みそカツ	トンカツ・赤みそ/鶏肉 わかめ/ホイップクリーム	油・砂糖/スパゲティ/米 手まり麩/ケーキミックス	ピーマン・玉葱・コーン・椎茸 黄桃缶	みりん・ケチャップ・だし 醤油	606

材料等の都合により献立を変更することがございます。
一日平均給与量　エネルギー：487kcal　　脂質：15.6g　　たんぱく質：14.9g　　炭水化物：74.3g　　食塩相当量：1.6g