



6月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園/1号認定)



2024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
3	月	白身魚フライ 切干大根の和風マヨ ごはん 麩と玉葱のみそ汁 黄桃缶	白身魚フライ/わかめ みそ	油/すりごま/米 麩	切干大根・人参/玉葱 黄桃缶	マヨドレ・醤油・だし	464
4	火	中華風玉子焼き 拌三絲 ごはん 白菜とニラの中華スープ パイナップル	卵・鶏肉/ツナ缶	油・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油/米	赤パプリカ・ねぎ・木耳 胡瓜・人参/白菜・にら パイナップル	醤油・みりん 中華味・酢	459
5	水	わかめごはん チキンチキンごぼう ケンチョー(田舎煮) キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	わかめ/鶏肉 えだまめ/木綿豆腐 油揚げ・みそ	米・白ごま/片栗粉 油・砂糖	ごぼう/大根・人参 キャベツ/オレンジ	塩・こしょう・醤油 みりん・だし	538
6	木	梅としらすの混ぜごはん 豚肉の生姜炒め 煮豆 青菜とえのきのみそ汁 プチゼリー	しらす干し/豚肉 大豆/みそ プチゼリー	米・白ごま/油 砂糖	梅干し/玉葱・人参 ピーマン・しょうが 青菜・えのき	醤油・みりん・だし	524
7	金	味付けロールパン 牛肉コロッケ 蓮根入り和風サラダ 牛乳 食べる小魚	牛肉コロッケ/牛乳 食べる小魚	味付ロールパン/油	蓮根・キャベツ・胡瓜 コーン・人参	8大アルゲン不使用 ゴマトレッシング	371
10	月	タラの和風カレーあん スパゲティサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	タラ/ツナ缶/油揚げ みそ キャンディチーズ	油/砂糖・片栗粉 スパゲティ/米	玉葱・椎茸/キャベツ 胡瓜・人参/大根	塩・こしょう・純カレー 醤油・だし・マヨドレ	459
11	火	メンチカツ 磯煮 ごはん 具沢山のみそ汁 白桃缶	メンチカツ/ひじき ちくわ/油揚げ・みそ	油/砂糖/米/里芋	人参・インゲン/白菜 大根・ごぼう・ねぎ 白桃缶	醤油・みりん・だし	538
12	水	お野菜たっぷりソース焼きそば 揚げ餃子 若布スープ パナナ	豚肉/餃子/わかめ	焼きそば・油	キャベツ・もやし・玉葱 人参・木耳/バナナ	ソース・醤油・だし	494
13	木	松風焼き レタスと胡瓜の甘酢 ごはん 花麩とオクラのお吸い物 パイン缶	鶏肉・木綿豆腐 みそ	パン粉・砂糖・いりごま 油/米/花麩	玉葱・ねぎ・しょうが 胡瓜・レタス・人参 キャベツ/オクラ パイン缶	醤油・みりん・酢 塩・だし	442
14	金	プルコギ炒め丼 三色ナムル じゃが芋と若布のみそ汁 オレンジ	豚肉/わかめ・みそ	米・春雨・ごま油 砂糖/白ごま じゃが芋	玉葱・白菜・人参/青菜 もやし・赤パプリカ オレンジ	醤油・みりん・塩 こしょう・だし	448
17	月	ぶりの照り焼き キャベツのそぼろ煮 ごはん 切干大根と油揚げのみそ汁 プチゼリー	ぶり/鶏肉/油揚げ みそ/プチゼリー	油/砂糖/米	キャベツ・玉葱・人参 切干大根	醤油・みりん・だし	335
18	火	チキンカツ しらす入り白菜のごまよごし ごはん 青菜としめじのみそ汁 黄桃缶	チキンカツ/しらす干し みそ	油/すりごま・砂糖 ごま油/米	白菜・人参/青菜・しめじ 黄桃缶	ケチャップ・醤油 だし	465
19	水	包まないキャベツたっぷり焼売 マカロニサラダ ごはん なすと油揚げのみそ汁 オレンジ	鶏肉・ツナ缶/油揚げ みそ	片栗粉・ごま油 焼売の皮/マカロニ 米	キャベツ・玉葱・人参 椎茸・しょうが・にんにく 胡瓜・コーン/なす オレンジ	塩・こしょう・醤油 みりん・マヨドレ だし	479
20	木	自分でムキムキ! 枝豆ごはん 肉入り野菜炒め ミニ野菜コロッケ かきたま汁 食べる小魚	えだまめ/豚肉 野菜コロッケ/卵 食べる小魚	米/油/片栗粉	キャベツ・もやし・人参 木耳・しょうが・にんにく ねぎ	塩・こしょう・醤油 だし	537
21	金	カレーライス(麦ごはん) ミックスチーズ コールスロー パナナ	豚肉/ミックスチーズ	米・押麦・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/バナナ	8大アルゲン不使用 フレンチドレッシング	532
24	月	五目味噌ラーメン 春巻き 焼売 キャンディチーズ	鶏肉/春巻き/焼売 キャンディチーズ	ラーメン・油	もやし・青菜・人参・木耳	味噌ラーメンスープの素	339
25	火	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ 塩昆布トマト納豆 具沢山のみそ汁 オレンジ	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・醤油・みりん・片栗粉・油 納豆・トマト・白ごま・塩昆布 油揚げ・里芋・大根・人参・ねぎ・みそ・だし/オレンジ	マクロビオティックの日			440
26	水	アジのムニエル・タルソース レタスと若布のサラダ ごはん オクラと厚揚げのみそ汁 バナナ	アジ/わかめ/厚揚げ みそ	小麦粉・油/米	玉葱・胡瓜・コーン・レタス キャベツ・人参/オクラ バナナ	塩・こしょう・マヨドレ 8大アルゲン不使用 フレンチドレッシング だし	493
27	木	煮込みハンバーグ ベイクドポテト おなかブロッコリー ごはん ABCスープ プリンアラモード	ハンバーグ/花かつお プリン・ホイップクリーム	油・砂糖/じゃが芋 米/マカロニ	玉葱・しめじ/ブロッコリー 人参/パセリ粉 黄桃缶・パイン缶	ケチャップ・ソース 塩・こしょう・醤油 コンソメ	653
28	金	豚肉のみそマヨ炒め 三色野菜のお浸し ごはん 大根と若布のみそ汁 パイナップル	豚肉・みそ/わかめ みそ	油/米	玉葱・赤パプリカ 黄パプリカ/キャベツ 胡瓜・人参・大根 パイナップル	マヨドレ・醤油・だし	474

材料等の都合により献立を変更することがございます。
 ※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。
 一日平均給与量 エネルギー:474kcal 脂質:14.6g たんぱく質:15.3g

炭水化物:72.6g 食塩相当量:1.6g