

食中毒のおこりやすい季節です。
お弁当作りの際は、衛生管理に気をつけ、
冷めてから盛り付けしましょう。

6月こんだて



令和4年5月31日
開南幼稚園

日にち	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
※2(木) 年長 親子給食	麦ごはん あじのカレーフライ 切干し大根の炒め煮 果物・牛乳	あじ・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖	生姜・キャベツ・レタス 人参・ミニトマト 切干し大根・枝豆 しめじ・オレンジ	422	16.7
3(金) かみかみ メニュー	麦ごはん チキンのみそ焼き ゴボウサラダ 果物・牛乳	鶏肉・みそ・ちくわ ツナ・牛乳	米・麦・ごま油 マヨネーズ・砂糖	もやし・パプリカ・人参 ゴボウ・水菜・メロン	358	11.9
6 (月)	麦ごはん 松風焼き 切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・卵・味噌 油揚げ・焼ちくわ 牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・こんにゃく	人参・ゴボウ・長ネギ 切り昆布・枝豆 パイン	383	15.0
7 (火)	ドライカレー・やさしいチップス コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム・牛乳	米・麦・マヨネーズ	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・かぼちゃ 生姜・キャベツ・コーン きゅうり・オレンジ	411	12.7
9 (木)	麦ごはん 厚揚げと大根の韓国風煮 きゅうりの漬物 果物・牛乳	豚肉・豆腐・牛乳	米・麦・油・砂糖	大根・人参・にんにく 生姜・しめじ・長ネギ かぶ・きゅうり・バナナ	357	14.4
10 (金)	グリーンピースごはん 塩から揚げ 五目きんぴら 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・もち米 糸こんにゃく・砂糖	グリーンピース・人参 ゴボウ・レタス・しめじ パイン	435	15.9
13 (月)	麦ごはん 肉豆腐 ブロッコリーサラダ 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 卵・ベーコン・牛乳	米・麦・糸こんにゃく マカロニ・砂糖 マヨネーズ	長ネギ・人参・ゴボウ スナップエンドウ ブロッコリー・オレンジ	388	10.9
14 (火)	やさそば トマトサラダ やさしいスープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	蒸しめん 和風ドレッシング	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ピーマン トマト・レタス・えのき きゅうり・メロン	390	11.1
16 (木)	ツナマヨトースト フレンチサラダ 玉子スープ 果物・牛乳	ツナ・ハム 卵・牛乳	食パン・砂糖 マヨネーズ	コーン・玉ねぎ・人参 パセリ・レタス・わかめ きゅうり・ブロッコリー オレンジ	383	11.1
17 (金)	ゆかりごはん ヘルシーハンバーグ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵・豆腐	米・麦・パン粉	玉ねぎ・キャベツ ひじき・もやし・にら メロン	366	14.5
20 (月)	もち麦ごはん とりの野菜あんかけ キャベツの即席漬け 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・もち麦 片栗粉・油	生姜・玉ねぎ・人参 もやし・干し椎茸 ピーマン・キャベツ きゅうり・バナナ	402	17.7
21 (火)	麦ごはん 豚肉のみそ焼き エッグサラダ 果物・牛乳	豚肉・味噌・卵 ベーコン・牛乳	米・麦・砂糖 マヨネーズ	キャベツ・きゅうり 人参・スナップエンドウ 小玉すいか	363	11.2
23 (木)	ひじきごはん ササミフライ きゅうりの即席漬け 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖	ひじき・しめじ・人参 干し椎茸・キャベツ レタス・きゅうり パイン	443	16.1
24 (金)	麦ごはん 卵の袋煮 マカロニサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ・ハム 牛乳	米・麦・マカロニ 砂糖・マヨネーズ	いんげん・レタス 玉ねぎ・人参・きゅうり オレンジ	363	13.2
27 (月)	麦ごはん 豚肉ともやしのとろみ炒め 揚げシュウマイ 果物・牛乳	豚肉・シュウマイ 牛乳	米・麦・油 片栗粉	ピーマン・もやし・人参 キャベツ・しめじ バナナ	412	18.2
28 (火)	ふりかけごはん さわらのみそマヨネーズ焼き 和風サラダ・みそ汁 果物・牛乳	さわら・味噌 ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 マヨネーズ	サニーレタス・ひじき ミニトマト・レタス 人参・きゅうり・もやし 玉ねぎ・メロン	381	17.2
30 (木)	冷やしうどん ミックスボール揚げ 果物・牛乳	花かつお・ベーコン 牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	万能ねぎ・玉ねぎ ミックスベジタブル 小玉すいか	433	13.0

※2日のひよこ・年少・年中組は、お弁当を忘れずご持参ください。

○材料入荷の変更により献立の一部が変わることがあります。