



# 6月のこんだて

令和2年5月29日  
開南幼稚園



月/日	献立名	主な材料名			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
6/1 (月)	カレーライス ココロサラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦 じゃがいも カレールー さつまいも	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり ブロッコリー オレンジ	416	10.7
6/2 (火)	麦ごはん 親子煮 キャベツのツナサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 しらたき ドレッシング	玉ねぎ・人参・きゅうり 三つ葉・キャベツ ミックスベジタブル バナナ	371	13.8
6/4 (木)	麦ごはん 和風ハンバーグ もやしとアスパラのナムル 果物・牛乳	豚肉・卵 ちくわ・牛乳	米・麦・パン粉 鶏ガラ粉末 ドレッシング	玉ねぎ・キャベツ もやし・アスパラ 人参・オレンジ	377	16
6/5 (金)	竹の子ごはん キスフライ きゅうりの中華和え 果物・牛乳	キス・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉 ゴマ油・砂糖	竹の子・キャベツ・人参 水菜・きゅうり・白ゴマ 生姜・パイン	421	16.3
6/8 (月)	ゴマ塩ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 砂糖・しらたき じゃがいも	人参・たまねぎ ほうれん草・コーン オレンジ	375	10.8
6/9 (火)	グリーンピースごはん とり肉のマヨネーズ焼き 即席漬け 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・もち米 マヨネーズ	グリーンピース・レタス キャベツ・人参 きざみ昆布・メロン	359	15.6
6/11 (木) ※年長ぐみ 親子給食	麦ごはん さわらの香草焼き 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	さわら・さつま揚げ 油揚げ・牛乳	米・麦 オリーブ油・砂糖 じゃがいも	パセリ・もやし・人参 切干し大根・干し椎茸 オレンジ	380	17.1
6/12 (金)	やしそば トマトサラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	蒸しめん・油 粉末ソース 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・きゅうり・キウイ	340	10.5
6/15 (月)	麦ごはん 卵の袋煮・さつまいも天ぷら 海藻サラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ 鶏肉・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・砂糖 さつまいも	きゅうり・レタス わかめ・人参 白ゴマ・オレンジ	473	14.4
6/16 (火)	麦ごはん キャベツ入りメンチカツ 切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・卵 油揚げ・焼ちくわ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 こんにゃく	玉ねぎ・キャベツ レタス・切り昆布 人参・バナナ	417	13.5
6/18 (木)	冷やしうどん 野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお・かまぼこ ちくわ・小女子 牛乳	乾めん・天ぷら粉 油	長ネギ・万能ねぎ 玉ねぎ・人参 アスパラ・キウイ	425	13.2
6/19 (金)	ドックパン・タンドリーチキン コールスローサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ハム・鶏肉 ヨーグルト・牛乳	ドックパン ソース・カレー粉 マヨネーズ・砂糖 鶏ガラ粉末	レタス・キャベツ 人参・きゅうり・レタス コーン・玉ねぎ にんにく・バナナ	430	19.2
6/23 (火)	麦ごはん 酢豚 伴三条 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 片栗粉・春雨 砂糖・鶏ガラ粉末	生姜・玉ねぎ・人参 生しいたけ・ピーマン レタス・きゅうり メロン	376	17
6/25 (木) ※年中ぐみ 親子給食	にんじんピラフ 鶏のから揚げ フレンチサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・バター・油 コンソメ・片栗粉 砂糖	人参・たまねぎ 生姜・レタス・きゅうり アスパラ・キャベツ オレンジ	463	14.6
6/29 (月)	ハヤシライス チキンサラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 鶏肉・牛乳	米・麦 ハヤシルー 砂糖・春雨 じゃがいも	玉ねぎ・人参・レタス グリーンピース・もやし きゅうり・白ゴマ パイン	428	12.4
6/30 (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいものウィンナー炒め 果物・牛乳	豚肉・ウィンナー 牛乳	米・麦 じゃがいも コンソメ	生姜・キャベツ パプリカ・アスパラ オレンジ	382	14.3

○ 仕入等の都合により献立の一部を変更することがあります。

※11日(年長ぐみ)・25日(年中ぐみ)はそれぞれ親子給食の日になります。  
親子給食以外の園児は、おうちからのお弁当になりますので、忘れずに持参してください。

