



6月のこんだて

開南幼稚園
令和3年5月31日

給食やお弁当がスタートしてから一か月余りが過ぎましたが少しずつ園生活にも慣れてきたことと思います。おうちでは体調に合わせて毎日を過ごしましょう。

| 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 |
| 1日(火) | ドライカレー かぼちゃチップ・中華サラダ 果物・牛乳 | 豚肉・鶏肉 ちくわ・牛乳 | 米・麦・油 かぼちゃ・砂糖 白ゴマ | ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・生姜・もやし 春雨・きゅうり・キウイ | 427 | 13 |
| 3日(木) 年長 親子給食 | 麦ごはん ししゃもフライ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳 | 子持ちししゃも ベーコン・油揚げ 牛乳 | 米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 | レタス・キャベツ 切干し大根・人参 干し椎茸・オレンジ | 408 | 15.4 |
| 4日(金) かみかみ メニュー | 麦ごはん 根菜入り松風焼き ゴボウサラダ 果物・牛乳 | 豚肉・卵・味噌 ちくわ・ツナ 牛乳 | 米・麦・パン粉 砂糖・白ゴマ マヨネーズ | 人参・ゴボウ・長ネギ 生姜・キャベツ・水菜 バナナ | 420 | 15.3 |
| 7日(月) | 麦ごはん ひとくちカツ・ナムル 果物・牛乳 | 豚肉・ハム 牛乳 | 米・麦・油 天ぷら・パン粉 | キャベツ・もやし きゅうり・人参・パイナップル | 401 | 13.5 |
| 8日(火) | グリーンピースごはん 鶏のマヨネーズ焼き 卵入り人参しりしり 果物・牛乳 | 鶏肉・ツナ 卵・牛乳 | 米・もち米 マヨネーズ・砂糖 | グリーンピース・レタス 人参・メロン | 359 | 15.1 |
| 10日(木) | スパゲティミートソース 水菜サラダ・コンソメスープ 果物・牛乳 | 豚肉・ベーコン 牛乳 | パスタ・シチュールー 油・砂糖 | 人参・玉ねぎ・水菜・レタス きゅうり・キャベツ・えのき グリーンピース・オレンジ | 465 | 15.1 |
| 11日(金) | 麦ごはん スコッチエッグ・切り昆布煮 果物・牛乳 | 豚肉・卵 油揚げ・焼ちくわ 牛乳 | 米・麦・油 パン粉・天ぷら粉 こんにゃく・砂糖 | 玉ねぎ・レタス 切り昆布・人参・麩 バナナ | 394 | 13.6 |
| 14日(月) | 麦ごはん 洋風ハンバーグ コールスローサラダ 果物・牛乳 | 豚肉・卵 ハム・牛乳 | 米・麦・砂糖 パン粉・マヨネーズ | 玉ねぎ・レタス・ピーマン トマト缶・人参・コーン マッシュルーム・キャベツ きゅうり・パイナップル | 425 | 16.6 |
| 15日(火) | 麦ごはん 豚肉のみそ焼き ハムとちくわのマリネ 果物・牛乳 | 豚肉・味噌 ちくわ・ハム 牛乳 | 米・麦 砂糖・油 | キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・レタス オレンジ | 371 | 14.1 |
| 17日(木) | 麦ごはん 肉じゃが スナップえんどうのサラダ 果物・牛乳 | 豚肉・ツナ 牛乳 | 米・麦・砂糖 じゃがいも・しらたき 白ゴマ | 玉ねぎ・人参 キャベツ・スナップえんどう バナナ | 402 | 11.1 |
| 18日(金) | チキンカレー 野菜入りスパゲティサラダ 果物・牛乳 | 鶏肉・ハム 卵・牛乳 | 米・麦・砂糖 じゃがいも・カレールー パスタ・マヨネーズ | 玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり・ミニトマト メロン | 456 | 11.4 |
| 22日(火) | ドックパン タンドリーチキン 温野菜サラダ・スープ 果物・牛乳 | 鶏肉・ヨーグルト ハム・牛乳 | ドックパン かぼちゃ | にんにく・レタス コーン・人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ パイナップル | 402 | 17.8 |
| 24日(木) | 麦ごはん 野菜炒め・かぼちゃの甘煮 果物・牛乳 | 豚肉・牛乳 | 米・麦・砂糖 ごま油・かぼちゃ | キャベツ・しめじ・人参 ピーマン・もやし・玉ねぎ すいか | 460 | 14.2 |
| 25日(金) | 麦ごはん さわらのみそマヨ焼き 五目きんぴら 果物・牛乳 | さわら・味噌 油揚げ・牛乳 | 米・麦 マヨネーズ・つきこん 白ゴマ・砂糖 | 人参・ブロッコリー ゴボウ・オレンジ | 368 | 17.1 |
| 28日(月) | 麦ごはん 酢どり・伴三糸 果物・牛乳 | 鶏肉・ハム 牛乳 | 米・麦 片栗粉・砂糖・油 | 玉ねぎ・人参・生しいたけ ピーマン・レタス 春雨・きゅうり・バナナ | 382 | 15.3 |
| 29日(火) | きつねうどん かき揚げ・きゅうりの即席漬け 果物・牛乳 | 油揚げ・花かつお ちくわ・牛乳 | 乾めん・天ぷら粉 油・砂糖 | 万能ねぎ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり きざみ昆布・オレンジ | 457 | 13 |

【材料の出荷の影響により一部の献立が変更になることがあります】

親子給食

3日(木)は年長さん親子給食の日です。よく噛んで食べましょう。
ひよこ・年少・年中さんは当日はお弁当を持参してきてください。

じめっとする季節は、
食中毒に気をつけましょう。

冷ましてから詰めて、ふたを閉めましょう。

