

食中毒の起こりやすい季節です。
お弁当のおかずは冷めてからお弁当箱に
詰めましょう。

6月のこんだて



令和5年5月31日
開南幼稚園

日にち 曜日	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
1(木) ※ 年長 親子給食	麦ごはん・ササミフライ きのこ小松菜の塩こぼ炒め 味噌汁・果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦 てんぷら粉・パン粉 油・砂糖	キャベツ・レタス しめじ・えのき・人参 小松菜・切干大根 玉ねぎ・オレンジ	498	17.6
2(金)	麦ごはん・肉じゃが キャベツとひじきの和風サラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・ごま油 じゃがいも 糸コン・砂糖	人参・玉ねぎ・ひじき キャベツ・バナナ	393	11.5
5(月)	麦ごはん ひとくちトンカツ・切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・油揚げ 焼きちくわ 牛乳	米・麦・油 てんぷら粉・パン粉 こんにゃく・砂糖	キャベツ・レタス 切り昆布・人参・枝豆 パイン	403	12.6
6(火)	グリーンピースごはん 塩から揚げ・人参しりしり 果物・牛乳	鶏肉・ツナ 卵・牛乳	米・もち米 油・砂糖	グリーンピース・生姜 にんにく・レタス 人参・ブロッコリー メロン	421	15.4
8(木)	麦ごはん 鶏チリ・ココロサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	生姜・長ネギ レタス・人参 ブロッコリー オレンジ	430	13.8
9(金)	ふりかけごはん ヘルシーハンバーグ ニラともやしのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 豆腐・牛乳	米・麦 パン粉	玉ねぎ・ひじき キャベツ・ニラ もやし・バナナ	381	15.9
12(月)	麦ごはん ポークケチャップ炒め ブロッコリーマカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 砂糖・マカロニ ドレッシング	玉ねぎ・しめじ・生姜 レタス・キャベツ ミックスベジタブル パイン・ブロッコリー	379	13.2
13(火)	麦ごはん・サバの味噌煮 干草和え・味噌汁 果物・牛乳	サバ・味噌 卵・ハム 牛乳	米・麦 砂糖・油	生姜・ブロッコリー 春雨・きゅうり・人参 もやし・キャベツ・玉ねぎ えのき・メロン	382	13.4
15(木)	にんじんごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜ときのこのお浸し・果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・バター マヨネーズ	人参・玉ねぎ にんにく・レタス もやし・ほうれん草 しめじ・バナナ	374	15.5
16(金)	食パン・ハムサンドフライ ミックスサラダ・かき卵スープ 果物・牛乳	ハム・卵 牛乳	食パン・油 じゃがいも・パン粉 てんぷら粉・片栗粉	ミックスベジタブル レタス・キャベツ 人参・きゅうり 玉ねぎ・オレンジ	344	10.1
20(火)	麦ごはん 肉野菜炒め・焼きギョウザ 果物・牛乳	豚肉・ギョウザ 牛乳	米・麦 油	キャベツ・人参・しめじ 玉ねぎ・ピーマン もやし・パイン	468	14.7
22(木)	ひじきごはん ササミのコンソメフライ 即席漬け・果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米 油・てんぷら粉 パン粉・砂糖	ひじき・しめじ・人参 ゴボウ・レタス・キャベツ きゅうり・かぶ 刻み昆布・さくらんぼ	469	15.6
23(金)	ドライカレー・トマトサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖 ドレッシング	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・生姜・トマト きゅうり・レタス さくらんぼ	393	11.4
26(月)	麦ごはん 卵の袋煮・かぼちゃの天ぷら スパゲティサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ハム・牛乳	米・麦・砂糖 油・てんぷら粉 パスタ・かぼちゃ マヨネーズ	玉ねぎ・レタス 人参・きゅうり バナナ	472	15.4
27(火)	麦ごはん 鶏の野菜あんかけ きゅうりのゴマ酢和え 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・砂糖 片栗粉・油	生姜・玉ねぎ・人参 もやし・干し椎茸 ピーマン・長ネギ きゅうり・すいか	391	17.8
29(木)	スパゲティミートソース フレンチサラダ・野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ハム ベーコン 牛乳	パスタ・油 シチュールー	人参・玉ねぎ・レタス グリーンピース・コーン きゅうり・キャベツ えのき・メロン	471	15.3
30(金)	麦ごはん あじのカレーフライ 切り干し大根の含め煮・味噌汁 果物・牛乳	あじ・油揚げ さつま揚げ 牛乳	米・麦・砂糖・油 てんぷら粉・パン粉 じゃがいも	生姜・レタス・人参 干し椎茸・水菜 切り干し大根 オレンジ	366	16.2

◎材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

※ 当日は、年長組のみの給食になります。ひよこ、年少、年中組のみなさんはお家からのお弁当を忘れずにご持参ください。