



前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶすように
よく噛んで食べましょう！

6月のこんだて

令和7年5月30日
開南幼稚園

日にち (曜日)	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
2 (月)	麦ごはん チキン南蛮・三色ナムル 果物・牛乳	鶏肉・卵 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・パセリ・レタス もやし・ホウレン草 人参・すいか	481	16.7
3 (火) ※年長 親子給食	麦ごはん・スコッチエッグ 切り干し大根の炒め物 果物・牛乳	卵・豚肉 牛乳	米・麦・パン粉 てんぷら粉 油・砂糖	玉ねぎ・レタス・人参 キャベツ・きゅうり トマト・切り干し大根 しめじ・オレンジ	495	15.9
5 (木)	にんじんピラフ 鶏のから揚げ・春雨サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・バター 片栗粉・油 白ごま・砂糖	人参・玉ねぎ・生姜 にんにく・レタス・春雨 もやし・きゅうり パイン	445	14.4
6 (金)	麦ごはん・さばの塩焼き 千草和え・みそ汁 果物・牛乳	さば・ハム・卵 油あげ・味噌 牛乳	米・麦・砂糖	キャベツ・春雨 もやし・人参・大根 小松菜・バナナ	387	17
9 (月)	食パン・ハムチーズフライ ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ハム・チーズ ベーコン 牛乳	食パン・パン粉 てんぷら粉 マカロニ ドレッシング	キャベツ・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー ミックスベジタブル オレンジ	401	18
10 (火)	グリーンピースごはん 鶏の照り焼き・ひじき煮 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ちくわ・牛乳	米・もち米 砂糖・白ごま	グリーンピース もやし・人参 芽ひじき・パイン	382	14.8
12 (木)	麦ごはん 酢豚・もやしのナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 油・片栗粉 白ごま	生姜・玉ねぎ・人参 椎茸・ピーマン もやし・青菜・メロン	403	13.2
13 (金)	やきそば トマトサラダ・野菜スープ 果物・牛乳	ウインナー 牛乳	蒸し麺・油 ドレッシング	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし トマト・きゅうり・レタス バナナ	361	10.8
16 (月)	麦ごはん・筑前煮 ブロッコリーのごま和え 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・白ゴマ 砂糖・こんにゃく	人参・干し椎茸・ゴボウ いんげん・ブロッコリー すいか	369	12.9
17 (火)	麦ごはん 豚肉のみそ焼き 人参しりしり・みそ汁 果物・牛乳	豚肉・味噌・ツナ 卵・油揚げ・牛乳	米・麦 油	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・えのき 玉ねぎ・ナス・オレンジ	368	12.2
19 (木)	ふりかけごはん 手作りコロッケ 切り干し大根の炒め物 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・砂糖	玉ねぎ・レタス きゅうり・切り干し大根 人参・しめじ・ひじき さくらんぼ	375	9.3
20 (金)	麦ごはん ポークケチャップ炒め スパゲティサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 パスタ・油 ドレッシング	玉ねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・レタス・人参 ブロッコリー・さくらんぼ	426	13.5
23 (月)	チキンカレー グリーンサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・麦・油 じゃがいも カレールー ドレッシング	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・コーン オレンジ	424	10.1
24 (火)	麦ごはん キスといんげんの天ぷら 小松菜としめじの塩昆布炒め 果物・牛乳	キス・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉	いんげん・小松菜 えのき・人参・しめじ 塩昆布・メロン	382	14.4
26 (木)	食パン・手作りリングジャム ミートボール・野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 卵・牛乳	食パン・砂糖 パン粉・油 じゃがいも	りんご・玉ねぎ・キャベツ 人参・ブロッコリー バナナ	416	15.1
27 (金)	ゆかりごはん 肉じゃが・マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵・ハム 牛乳	米・麦・糸コン じゃがいも 砂糖・マカロニ マヨネーズ	人参・玉ねぎ・きゅうり レタス・すいか	403	10.4
30 (月)	麦ごはん タッチョリム・伴三糸 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも 片栗粉・白ゴマ	人参・長ネギ・小松菜 にんにく・春雨・きゅうり オレンジ	457	16.4

◎材料入荷により献立の一部が変更になることがあります。

栄養士主任・佐藤美砂代/調理師主任・武藤ひとみ

※3日(火)は年長ぐみのみの給食になります。ひよこ、年少、年中ぐみ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。