

6月の給食・おやつメニュー

あけぼの・幼保学院

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。※ごはんは七分づき米を使用しています。

月	火	水	木	金	土
2 ●ごはん ●厚揚げのそぼろ煮 豚ミンチ/厚揚げ/人参/玉ねぎ/干しいたけ/かつおだし/三温糖/しょうゆ/油/グリーンピース ●チンゲン菜の海苔和え チンゲン菜/小松菜/人参/カニかまぼこ/三温糖/しょうゆ/酢/焼きのり ●みそ汁 麩/しめじ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●ブッセ・牛乳	3 ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●鶏のから揚げ 鶏肉/塩こうじ/酒/三温糖/みりん/しょうゆ/片栗粉/油 ●ポテトサラダ じゃがいも/人参/コーン/きゅうり/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 ほうれん草/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ 午前 ●ウエハース 午後 ●フルーツヨーグルト	4 ●ビビンバ丼 ごはん/豚肉/キャベツ/人参/油/ケチャップ/三温糖/みりん/酒/うすくちしょうゆ/ウスターソース/ごま/ほうれん草/もやし/みりん/うすくちしょうゆ/卵/油 ★春雨スープ 春雨/干しいたけ/人参/チンゲン菜/中華スープ/うすくちしょうゆ ●フルーツ オレンジ 午前 ●チーズ 午後 ●メロンパン風スコーン・牛乳	5 ●ごはん ●さばのみそ煮 さば/土生姜/みそ/三温糖/しょうゆ/みりん ●きゅうりの酢の物 きゅうり/わかめ/ちりめんじゃこ/人参/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●豆腐のすまし汁 豆腐/小松菜/えのき/かまぼこ/かつおだし/うすくちしょうゆ 午前 ●ビスコ 午後 ●バナナきな粉ヨーグルト	6 ●チキンライス ごはん/鶏肉/玉ねぎ/人参/塩/こしょう/トマトソース/ケチャップ/コンソメ/三温糖 ★コブサラダ きゅうり/チーズ/プチトマト/コーン/酢/三温糖/しょうゆ ●野菜スープ じゃがいも/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/ベーコン/コンソメ/うすくちしょうゆ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 おやつなし 15時までの保育	7 運動会 (光・夢休院) 
9 ●ごはん ●豚肉の生姜焼き 豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油 ●中華サラダ もやし/人参/きゅうり/ハム/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ビスコ 午後 ●リッツサンド・牛乳	10 ●鮭ごはん ごはん/鮭フレーク ●エビフライ●タルタルソース 卵/マヨネーズ ●マカロニサラダ マカロニ/キャベツ/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●コンソメスープ 玉ねぎ/コーン/ウインナー/ブロッコリー/コンソメ ●フルーツ オレンジ 午前 ●チーズ 午後 ●フルーツゼリー	11 ●ごはん ●肉じゃが 牛肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/糸こんにゃく/いんげん/三温糖/しょうゆ/酒/油 ●大根とツナのサラダ 大根/きゅうり/コーン/ツナ/レーク/三温糖/味ポン ●みそ汁 豆腐/えのき/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ヨーグルト 午後 ★キャラメルパイ・牛乳	12 ●冷やしうどん うどん/油揚げ/しょうゆ/みりん/三温糖/かまぼこ/めんつゆ ●野菜のかき揚げ 玉ねぎ/人参/ちりめんじゃこ/小麦粉/卵/塩/油 ●フルーツ オレンジ 午前 ●ウエハース 午後 ●フルーチェ	13 ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●チキンの照り焼き 鶏肉/酒/塩こうじ/三温糖/しょうゆ/みりん ●ひじきのサラダ ひじき/キャベツ/人参/むき枝豆/コーン/すりごま/三温糖/しょうゆ/酢 ●みそ汁 じゃがいも/玉ねぎ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●黒糖きな粉サンド・牛乳	14 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
16 ●ごはん ●スパニッシュオムレツ 卵/ベーコン/ほうれん草/玉ねぎ/人参/じゃがいも/とろけるチーズ/塩/こしょう/油/ケチャップ ●コールスロー キャベツ/人参/ブロッコリー/コーン/ハム/酢/三温糖/マヨネーズ ●みそ汁 麩/わかめ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ヨーグルト 午後 ●フライドポテト・牛乳	17 ●炊き込みごはん ごはん/干しいたけ/人参/油揚げ/かつおだし/しょうゆ/酒/みりん ●さわらのコーンマヨネーズ焼き さわら/塩/こしょう/酒/コーン/マヨネーズ/パルメザンチーズ ●白菜のお浸し 白菜/きゅうり/人参/カニかまぼこ/三温糖/しょうゆ ●豆腐のすまし汁 豆腐/わかめ/玉ねぎ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(バナナ) 午後 ●あじさいゼリー	18 お弁当の日 	19 ●チキンカレー ごはん/鶏肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油 ●しょうゆフレンチ キャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/うすくちしょうゆ/三温糖 ●フルーツ オレンジ 午前 ●ビスコ 午後 ●ヨーグルトパフェ	20 ●ごはん ●豚肉のスタミナ炒め 豚肉/にら/人参/玉ねぎ/しいたけ/たけのこ/酒/三温糖/しょうゆ/油 ●パンサンスー 春雨/きゅうり/コーン/ハム/三温糖/しょうゆ/酢/ごま油 ●みそ汁 もやし/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ウエハース 午後 ●たまごサンド・牛乳	21 ●わかめごはん ごはん/炊き込みわかめ ●豚汁 豚肉/豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
23 ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●高野豆腐の炒り煮 鶏肉/高野豆腐/大根/人参/ちくわ/干しいたけ/三温糖/うすくちしょうゆ/油 ●もやしの酢の物 もやし/きゅうり/白菜/ハム/人参/酢/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 麩/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ヨーグルト 午後 ●ココアドーナツ・牛乳	24 ●ロールパン ●焼きハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ ●スパゲティサラダ スパゲティ/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 玉ねぎ/ほうれん草/しめじ/かつおだし/みそ 午前 ●チーズ 午後 ●マシュマロおこし	25 ●五目ラーメン 中華麺/豚肉/キャベツ/人参/むきえび/玉ねぎ/なると/中華スープ/しょうゆ/みそ/塩/こしょう/青ねぎ ●しゅうまい 豚肉/しゅうまい/えび/しゅうまい ●フルーツ オレンジ 午前 ●ウエハース 午後 ●野菜カステラ・牛乳	26 ●ごはん ●ホキのクリームコーン焼き ホキ/塩/こしょう/クリームコーン ●ほうれん草とウインナーのサラダ ほうれん草/人参/卵/油/ウインナー/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁 じゃがいも/えのき/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(バナナ) 午後 ●カルピスポンチ	27 ●牛丼 ごはん/牛肉/玉ねぎ/人参/しめじ/かつおだし/三温糖/しょうゆ/油 ●具だくさんみそ汁 豆腐/油揚げ/人参/大根/かまぼこ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ オレンジ 午前 ●ビスコ 午後 ●ポップコーン・牛乳	28 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
30 ●ごはん ●鮭フライ 鮭フライ/油/とんかつソース/ケチャップ ●ブロッコリーのごま和え ブロッコリー/人参/コーン/カニかまぼこ/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁 豆腐/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●チーズ 午後 ●マーマレードケーキ・牛乳		7月のお弁当の日は、7月17日(木)の予定です。			

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・510cal たんぱく質・・・19.0g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・586kcal たんぱく質・・・22.1g

※午前のおやつは、夢・光組のみです。
※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー／●・・・おやつメニュー
★・・・給食新メニュー／★・・・おやつ新メニュー