2021年　6月献立表　服部みどり幼稚園

★6月・・・旬の食べ物★

枝豆　胡瓜　じゃが芋

ピーマン　インゲン

あじ　パイン

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！

<給食業者>　月:ナフス南(株)　火水金:(株)万福

1日(火)

献立名	材料名
① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② 豆腐ハンバーグ	② 豆腐　キャベツ　玉ねぎ　人参　鶏肉　紅生姜　ひじき
③ 千切大根の煮付	③ 千切大根　人参　絹さや　あげ
④ 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め	④ 牛肉　玉ねぎ　ブロッコリー　ピーマン(赤)
⑤ 豚さんかまぼこ	⑤ 魚肉　卵成分
⑥ 星型ポテト	⑥ じゃが芋
⑦ りんご缶	⑦ りんご

エネルギー	451	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	15.2	g
炭水化物	65.5	g
食塩相当量	1.5	g

2日(水)

献立名	材料名
① ごはん(ゆかり)	① 白米　発芽玄米
② ごまささみカツ	② 鶏肉　ごま
③ 花形人参の煮付	③ 人参
④ 葉菜とじゃが芋のソテー	④ じゃが芋　小松菜　ツナ
⑤ ポークチャップ	⑤ 豚肉　玉ねぎ　枝豆
⑥ とうもろこしのつまみ揚	⑥ コーン　魚肉
⑦ みかん缶	⑦ みかん

エネルギー	407	kcal
たんぱく質	11.9	g
脂質	9.3	g
炭水化物	65.8	g
食塩相当量	1.2	g

3日(木)

4日(金)

献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② ボロネーゼペンネ	② ペンネ　豚肉　玉ねぎ　グリンピース
③ 星型しんじょの煮付	③ 豆腐　魚肉　玉ねぎ　人参　南瓜　ほうれん草　ブロッコリー　豆乳
④ ピーマン肉詰めフライ	④ ピーマン　キャベツ　玉ねぎ　豚肉
⑤ 大根サラダ	⑤ 大根　コーン　わかめ
⑥ りんご(生果)	⑥ りんご

エネルギー	404	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂質	10.4	g
炭水化物	67	g
食塩相当量	1.6	g

7日(月)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米
② ハムカツ	② 衣(パン粉・小麦粉・大豆たん白)チョップドハム(原材料の一部に豚肉・鶏肉を含む)トンカツソース
③ ほうれん草ソテー	③ ほうれん草・玉葱
④ キャベツのコンソメ煮	④ キャベツ・人参・コンソメ
⑤ プチゼリー	⑤ 果汁・寒天(全てにりんご果汁含む)ストロベリー・グレープ・パイン オレンジ・メロン

エネルギー		kcal
たんぱく質		g
脂質		g
炭水化物		g
食塩相当量		g

8日(火)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② じゃこの和風スパゲティー	② スパゲティー　しめじ　じゃこ　青ねぎ
③ チーズ入りつくね	③ 鶏肉　豚肉　玉ねぎ　乳成分
④ ポトフ風	④ じゃが芋　鶏肉　玉ねぎ　グリンピース
⑤ タコさんウインナー	⑤ 豚肉　鶏肉
⑥ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚	⑥ 枝豆　コーン　魚肉
⑦ もも缶	⑦ もも

エネルギー	403	kcal
たんぱく質	16.9	g
脂質	9.0	g
炭水化物	65.7	g
食塩相当量	1.6	g

9日(水)

献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② 八宝菜風	② 白菜　人参　豚肉　イカ　きくらげ
③ ヤングコーンの塩焼	③ ヤングコーン
④ 人参かまぼこ	④ 魚肉　人参　ほうれん草
⑤ メンチカツ	⑤ 鶏肉　玉ねぎ　乳成分
⑥ いんげんと鶏のナムル	⑥ いんげん　鶏肉　ごま
⑦ りんご(生果)	⑦ りんご

エネルギー	400	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	10.5	g
炭水化物	63.5	g
食塩相当量	1.2	g

10日(木)

11日(金)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② 焼そば	② 焼そば　もやし　キャベツ　豚肉
③ ブロッコリーの煮付	③ ブロッコリー
④ 紅葉しんじょの煮付	④ 玉ねぎ　南瓜　人参　魚肉　豆腐　おから　卵成分　さば
⑤ カレイの唐揚	⑤ カレイ　唐揚粉(乳成分)
⑥ きゅうりの梅和え	⑥ きゅうり　梅　わかめ
⑦ パイン缶	⑦ パイン

エネルギー	404	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂質	7.8	g
炭水化物	67.3	g
食塩相当量	1.8	g

14日(月)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米
② 八宝菜	② イカ天ぷら(イカ・小麦)・玉葱・白菜　人参・ピーマン・たけのこ・キクラゲ　豚肉・中華ペースト
③ 金平ごぼう	③ ごぼう・白胡麻
④ 白桃缶	④ 白桃

エネルギー	407	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	10.2	g
炭水化物	66.1	g
食塩相当量	1.2	g

15日(火)

献立名	材料名
① ごはん(ゆかり)	① 白米　発芽玄米
② 甘酢肉団子	② 鶏肉　卵成分　玉ねぎ　乳成分　ごま
③ ナムル	③ チンゲン菜　もやし　ぜんまい
④ 花形お好み焼	④ キャベツ　卵成分　小麦　ねぎ　かつお節　青のり
⑤ バンバンジー風	⑤ 鶏肉　きゅうり　わかめ
⑥ パイン缶	⑥ パイン

エネルギー	400	kcal
たんぱく質	10	g
脂質	9.8	g
炭水化物	65.6	g
食塩相当量	1.8	g

16日(水)

献立名	材料名
① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② のり巻唐揚	② 鶏肉　のり
③ 小松菜のお浸し	③ 小松菜　人参　あげ
④ ハムステーキ	④ 鶏肉　豚肉
⑤ はるさめのオイスター炒め	⑤ はるさめ　ニラ　玉ねぎ　豚肉
⑥ じゃがもち	⑥ じゃが芋
⑦ みかん缶	⑦ みかん

エネルギー	438	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	13.7	g
炭水化物	64.7	g
食塩相当量	1.3	g

17日(木)

18日(金)

献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② 白身魚フライ	② ホキ
③ 葉菜ともやしのごま和え	③ ほうれん草　えのき　もやし　ごま
④ 肉じゃが	④ じゃが芋　牛肉　玉ねぎ　絹さや
⑤ 花形人参の煮付	⑤ 人参
⑥ コーンシューマイ	⑥ 玉ねぎ　コーン　豚肉　鶏肉
⑦ ミニゼリー	⑦ りんご　ぶどう　みかん　もも

エネルギー	400	kcal
たんぱく質	9.7	g
脂質	9.7	g
炭水化物	66.9	g
食塩相当量	1.2	g

21日(月)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米
② 酢鶏	② 鶏肉・玉葱・人参・ピーマン
③ 切干大根煮	③ 切干大根・刻み揚げ
④ プチゼリー	④ 果汁・寒天(全てにりんご果汁含む)ストロベリー・グレープ・パイン オレンジ・メロン

エネルギー		kcal
たんぱく質		g
脂質		g
炭水化物		g
食塩相当量		g

22日(火)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② ナポリタン焼そば	② 焼そば　ウインナー　ピーマン　玉ねぎ
③ チーズパイ	③ 小麦　卵成分　乳成分
④ ブロッコリーの煮付	④ ブロッコリー
⑤ 牛肉コロッケ	⑤ じゃが芋　牛肉　玉ねぎ　乳成分
⑥ 大根とツナのサラダ	⑥ 大根　ツナ　コーン
⑦ もも缶	⑦ もも

エネルギー	430	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	10.2	g
炭水化物	73.8	g
食塩相当量	1.2	g

23日(水)

献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② さばの照焼	② さば
③ 葉菜とビーフンの炒め物	③ ビーフン　玉ねぎ　チンゲン菜　人参
④ 牛肉の土手煮風	④ 牛肉　こんにゃく　大根　青ねぎ
⑤ たこ焼	⑤ 小麦　キャベツ　かつお節　たこ　卵成分　青ねぎ　青のり
⑥ ミニゼリー	⑥ りんご　ぶどう　みかん　もも

エネルギー	406	kcal
たんぱく質	10	g
脂質	10.9	g
炭水化物	62.9	g
食塩相当量	1.3	g

24日(木)

25日(金)

献立名	材料名
① カレーライス	① 豚肉　人参　じゃが芋　玉葱　チーズ　白米　発芽玄米
② いちごゼリー	② いちご果汁　水飴

エネルギー	516	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	10.3	g
炭水化物	91.4	g
食塩相当量	2.3	g

※スプーンをお持たせください

28日(月)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米
② メンチカツ	② 鶏肉・玉葱・豚肉・牛肉・パン粉・小麦粉(原材料の一部に大豆・乳を含む)ケチャップ・ウスターソース
③ インゲンソテー	③ インゲン・コーン
④ チンゲン菜のお浸し	④ チンゲン菜
⑤ 洋梨缶	⑤ 洋梨

エネルギー		kcal
たんぱく質		g
脂質		g
炭水化物		g
食塩相当量		g

29日(火)

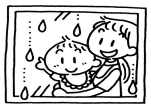
献立名	材料名
① ごはん(ゆかり)	① 白米　発芽玄米
② 鶏とじゃが芋のブルコギ風	② 鶏肉　じゃが芋　ニラ　焼肉のタレ
③ シューマイ	③ 玉ねぎ　グリンピース　鶏肉　豚肉　卵成分
④ 花形かまぼこ	④ 魚肉　卵成分　乳成分
⑤ とんかつ	⑤ 豚肉
⑥ オクラの和え物	⑥ オクラ　わかめ
⑦ パイン缶	⑦ パイン

エネルギー	393	kcal
たんぱく質	10.8	g
脂質	9.6	g
炭水化物	63.9	g
食塩相当量	1.3	g

30日(水)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米　発芽玄米
② 鶏の唐揚	② 鶏肉
③ 厚揚の肉みそ炒め	③ 厚揚　絹さや　白ねぎ　豚肉
④ カットコーン	④ コーン
⑤ 中華はるさめサラダ	⑤ はるさめ　きゅうり　人参
⑥ 紅葉しんじょの煮付	⑥ 豆腐　人参　玉ねぎ　卵成分　魚肉
⑦ りんご缶	⑦ りんご

エネルギー	437	kcal
たんぱく質	12	g
脂質	11.7	g
炭水化物	68.9	g
食塩相当量	1.7	g



雨の多い季節

6月は梅雨の季節ですね。実は、梅雨の時期はとっても体調を崩しやすい気候になっているのです。食事・睡眠・運動を心がけ、雨の日でも楽しく過ごせるように遊びを工夫し、楽しい幼稚園生活をおくりましょう！！

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。