

6月 よていこんだてひょう



5/7(火)年長さんがミニトマトと枝豆の苗をプランターに植えてくれました。どんどん大きくなり、たくさん収穫できたら楽しみです。ジメジメとした梅雨に入り、台所や給食室には食中毒の危険が…!? ・手や調理器具はよく洗う(菌をつけない)・作ったらずぐ食べる(ふやさない)・肉は中心部まで十分に加熱する(やっつける)など衛生面に十分に気をつけ、安全・安心出来る食事作りを心がけてまいります。

月平均の栄養価 エネルギー 489Kcal 蛋白質 17.8g Ca 206mg 食塩相当 1.6g



※牛乳・お茶は、毎日つきます。

2019年6月 豊幼稚園

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおくる	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきまふせぐ	調味料
4	火	しそひじきごはん やさいスープ	ワッフルサブレ	ひじき あぶらあげ ぶたばら かつおぶし こんぶ こさかな ぎゅうにゅう	しろごま こめ ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな オレンジ	しょうゆ みりん さけ しお
5	水	ごはん ぶたじる	ぼたぼたやき	だいず しらすぼし ぶたもも にぼし とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ サラダあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ パナナ	しょうゆ みりん さけ しお
6	木	さつまいもごはん ちくぜんに	メロン	とりもも こうやどうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くるごま ざらめ なまふ こんにやく	だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ メロン	しょうゆ みりん さけ しお
7	金	ごはん かきたまじる	のりのつくだに オレンジ えだまめ	のり たまご とうふ とりこま こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし こまつな えだまめ オレンジ	しょうゆ みりん さけ しお
10	月	きりぼしだいこんごはん レタススープ	わらびもち	とりこま あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ きなこ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ わらびもちこ さんおんとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ほししいたけ レタス えのきたけ	しょうゆ みりん さけ しお
11	火	ごもくうどん さつまいもてんぷら	メロン	とりこま あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	なまうどん さつまいも あげあぶら こむぎこ	にんじん ちんげんさい ねぎ しめじ メロン	しょうゆ みりん さけ しお
12	水	くろまめおこわ やさいスープ	さくらんぼ おさつスティック	くろまめ とうふ ぶたばら かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ くるごま	にんじん だいこん たまねぎ こまつな さくらんぼ	しょうゆ みりん さけ しお
13	木	クリームシチュー にんじんゼリー	バターコッペ	とりもも ぎゅうにゅう こなかんてん	バターコッペ サラダあぶら じゃがいも さつまいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー すりおろしにんじん オレンジジュース みかんかん	シチューのもと(乳不使用) しお
17	月	えびピラフ ちんげんさいスープ	ミニゼリー	むきえび とりもも とうふ かつおぶし こんぶ こさかな ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン チンゲンサイ キャベツ えのきたけ	しょうゆ みりん コンソメパウダー しお
18	火	マーボーなすどんぶり はるさめサラダ	ミニトマト	とうふ ぶたミンチ あかみそ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん なす ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり ミニトマト	トウバンジャン こめす しょうゆ
19	水	ごもくラーメン ソフール	オレンジ	とりこま かまぼこ にぼし ヨーグルト ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん	にんじん キャベツ もやし にら ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん とりがらスープ しお
20	木	カレースープ マカロニサラダ	バナナ	ぶたバラ かつおぶし こんぶ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	チーズパン じゃがいも サラダあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん ホールトマト こまつな なす キャベツ きゅうり ホールコーン パナナ	カレールウ しょうゆ マヨネーズ(卵不使用)
21	金	ふんわりおやこどんぶり すましじる	チョコタフィ	とりミンチ とうふ たまご かまぼこ かつおぶし こんぶ だいず ココア ぎゅうにゅう	こめ ざらめ かたくりこ さんおんとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ レタス こまつな もやし	しょうゆ みりん さけ しお
24	月	うめしらすごはん とうふじる	まんてんだいず ミニゼリー	しらすぼし とうふ かつおぶし こんぶ とりもも だいず ぎゅうにゅう	こめ	うめぼし にんじん ねぎ えのきたけ なす	しょうゆ みりん さけ しお
25	火	ごはん ひだぎゅうコロケ	ごもくきんぴら えだまめ	とりミンチ はんぺん コロケ ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく ざらめ サラダあぶら しろごま	ささがきごぼう にんじん れんこん ピーマン パブリカ えだまめ	しょうゆ みりん さけ しお
26	水	さんしょくごはん トマトのやさいスープ	メロン	ぶたミンチ たまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ざらめ サラダあぶら	つちしょうが にんじん ほししいたけ グリンピース トマト たまねぎ もやし こまつな メロン	しょうゆ みりん さけ しお
27	木	なつやさいかレー とりむねにくときゅうりのあまずあえ	ヤクルト	ぶたこま とりむね ぎゅうにゅう ヤクルト	こめ じゃがいも サラダあぶら はるさめ ざらめ オリーブオイル	にんじん たまねぎ なす ホールトマト かぼちゃ しょうが きゅうり もやし さくらんぼ	カレールウ しお こめす しろしょうゆ
28	金	とうがんにくだんごスープ さつまいもとウインナーサラダ	バナナ	とりミンチ とうふ ウインナー ぎゅうにゅう	しょうこッペ パンコ さつまいも じゃがいも オリーブオイル	にんじん もやし とうがん きゅうり ホールコーン パナナ	コンソメパウダー しお マヨネーズ(卵不使用)

○都合により、献立を変更する場合があります。