

令和5年度				6月分献立表			いわさき幼稚園		
目標				よくかんでたべましょう					
日時	日	曜	はし はし はし	メニュー	主な材料とその働き			たんぱく質 g	脂肪 g
					血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる		
1	木	○	○	ミートスパゲティー やさいとハムのコマドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ ハム	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん ピーマン ホールコーン レタス きゅうり	スパゲティーのめん しろごま サラダあぶら	457	18.2
								20.2	1.6
5	月	○	○	かぼちゃいりカレーライス わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり ホールコーン	せいはくまい じゃがいも サラダあぶら	535	16.4
								15.8	2.5
6	火	○	○	こくとうロールパン サーモンフライ ジャーマンポテト とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう サーモンフライ ベーコン もめんどうふ わかめ	たまねぎ	ばん じゃがいも サラダあぶら	470	23.4
								17.1	1.1
7	水	○	○	コンライス クリームシチュー ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく こなチーズ	ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ	せいはくまい バター じゃがいも こむぎこ サラダあぶら	521	15.1
								17.6	1.5
8	木	○	○	ほうとうふううどん みかんいりサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ みかんかん レタス きゅうり きゃべつ	うどんのめん サラダあぶら	536	14.8
								18.3	1.4
12	月	○	○	チョコクリームサンド ちゅうかふうにくだんごスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ バナナ	ばん かたくりこ ごまあぶら	450	19.2
								17.8	1.1
13	火	○	○	わかなごはん ちくぜんに とうふとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりももにく ちくわ もめんどうふ わかめ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんぶ ねぎ	せいはくまい	421	11.9
								18.5	2.0
14	水	○	○	バターロール デミグラスハンバーグ ほうれんそうソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン ねぎ	ばん ばんこ バター しろごま	413	20.3
								22.7	1.8
15	木	○	○	(預かり保育申込者のみ) カレーライス やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん レタス きゅうり ホールコーン	せいはくまい じゃがいも サラダあぶら	515	16.4
								15.3	2.5
19	月	○	○	(預かり保育申込者のみ) ハヤシライス わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム レタス きゅうり ホールコーン	せいはくまい サラダあぶら	529	23.4
								15.9	2.6
20	火	○	○	ホットドック ウィンタースープ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ベーコン ヨーグルト	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい	ばん わんたんのかわ ごまあぶら	434	18.6
								18.2	1.4
21	水	○	○	ごはん とりのてりやき きゃべつとツナのしおこんぶあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう とりももにく ツナ	きゃべつ しおこんぶ えのきだけ たまねぎ にんじん	せいはくまい	477	17.0
								22.2	1.8
22	木	○	○	たらこスパゲティー コンサラダ	ぎゅうにゅう たらこ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ ホールコーン レタス きゅうり にんじん	スパゲティーのめん バター サラダあぶら	429	14.8
								18.0	1.7
26	月	○	○	ハムサンド マカロニいりシチュー バナナ	ぎゅうにゅう ハム とりももにく こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン バナナ	ばん マヨネーズ マカロニ こむぎこ サラダあぶら	557	20.4
								21.2	1.4
27	火	○	○	きのこごはん はるまき じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりももにく はるまき	しめじ しいたけ にんじん たまねぎ	せいはくまい サラダあぶら	465	12.6
								14.6	2.6
28	水	○	○	エビピラフ ポトフ プリン	ぎゅうにゅう えび ベーコン ウィンナー	たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんじん きゃべつ	せいはくまい バター じゃがいも サラダあぶら	544	18.7
								17.7	1.5
29	木	○	○	カレーなんばんうどん ちゅうかふうサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく にぼし ハム わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース もやし きゅうり	うどんのめん かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	424	10.7
								16.3	1.2
弁当の日				2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)					
誕生会				28日(水) プリン					



給食だよりの
お知らせ

★材料の都合により献立を一部変更することがあります。

★はしの日には忘れずにおはしをお持たせください。

★28日(水)誕生会のおやつはプリンです。