6月 給食だより

3食食品群を記号で表しています

♥（赤）…からだをつくる　◆（黄）…ねつやエネルギーになる　♣（緑）…からだのちょうしをととのえる

3日(月)

献立	食品	色	献立	食品	色
七分つきごはん	七分つき米	◆	ひじきの煮物	ひじき	♥
	ふりかけ			あげ	♥
味噌汁	豆腐	♥		人参	♣
	わかめ	♥		大豆	♥
	味噌	♥	胡麻和え	いんげん	♣
サラダ	キャベツ	♣		胡麻	◆
	ブロッコリー	♣	つくね串	つくね串	♥
	トマト	♣	みかんの	みかん	♣
	フレンチドレ		シロップ漬け		
サバの塩焼き	サバ	♥			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
472	22.8

4日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
米粉ロールパン	米粉ロールパン	◆	ポークウインナー	ポークウインナー	♥
クリームシチュー	鶏肉	♥	プリン	プリン	♥
	玉葱	♣	牛乳	牛乳	♥
	人参	♣			
	じゃがいも	◆			
	マッシュルーム	♣			
サラダ	レタス	♣			
	胡瓜	♣			
	カリフラワー	♣			
	胡麻ドレ				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
441	17.2

5日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	ほうれん草と	ほうれん草	♣
	ふりかけ		ﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ	ベーコン	♥
味噌汁	白菜	♣	ポテトサラダ	じゃがいも	◆
	あげ	♥		人参	♣
	味噌	♥		マヨネーズ	♥
サラダ	レタス	♣	桃の	桃	♣
	胡瓜	♣	シロップ漬け		
	大根	♣			
	フレンチドレ				
とんかつ	豚肉	♥			
	とんかつソース				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
432	12.9

6日(木)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	ぎょうざ	玉葱	♣
	ふりかけ			キャベツ	♣
コンソメスープ	玉葱	♣		ニラ	♣
	ウインナー	♥	煮物	人参	♣
サラダ	ブロッコリー	♣		がんも	♥♣
	トマト	♣	おかか和え	おくら	♣
	レタス	♣		花かつお	♥
	胡麻ドレ		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
チンジャオロース	豚肉	♥			
	ピーマン	♣			
	人参	♣			
	じゃがいも	◆			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
455	15.2

10日(月)

献立	食品	色	献立	食品	色
ゆかりごはん	米	◆	玉子焼き	玉子	♥
	ゆかり	♣	きんぴら	牛蒡	♣
味噌汁	大根	♣		人参	♣
	あげ	♥		こんにゃく	♣
	味噌	♥	ナムル	青梗菜	♣
サラダ	キャベツ	♣		人参	♣
	ブロッコリー	♣	なしの	なし	♣
	フレンチドレ		シロップ漬け		
ハムカツ	ハム	♥			
	とんかつソース				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
350	13

11日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
バターロール	バターロール	◆	春巻き	鶏肉	♥
ラーメン	中華麺	◆		竹の子	♣
	焼き豚	♥		れんこん	♣
	わかめ	♥		しいたけ	♣
	なると	♥		キャベツ	♣
	青ネギ	♣		人参	♣
サラダ	トマト	♣		春雨	♣
	レタス	♣	キャンディチーズ	キャンディチーズ	♥
	胡瓜	♣	牛乳	牛乳	♥
	胡麻ドレ				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
511	16.6

12日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
ピラフ	米	◆	エビカツ	エビ	♥
	ベーコン	♥	しゅうまい	しゅうまい	♥♣
	コーン	♣	マカロニサラダ	マカロニ	◆
	人参	♣		ハム	♥
	玉葱	♣		胡瓜	♣
コンソメスープ	ウインナー	♥	あじさいゼリー	あじさいゼリー	
	キャベツ	♣			
	玉葱	♣			
サラダ	カリフラワー	♣			
	トマト	♣			
	レタス	♣			
	フレンチドレ				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
645	17.4

13日(木)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	つくね串	つくね串	♥
	ふりかけ		胡麻和え	うまい菜	♣
味噌汁	じゃがいも	◆		胡麻	◆
	玉葱	♣	バナナ	バナナ	♣
	味噌	♥			
サラダ	キャベツ	♣			
	ブロッコリー	♣			
	フレンチドレ				
豚肉の	豚肉	♥			
ポン酢炒め	玉葱	♣			
	ピーマン	♣			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
427	15.1

17日(月)

代休

18日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
カスタードパン	カスタードパン	◆	キャベツとツナの	キャベツ	♣
カレーうどん	うどん	◆	サラダ	ツナ	♥
	牛肉	♥		胡瓜	♣
	玉葱	♣		マヨネーズ	♥
	人参	♣	たこ焼き	たこ	♥
	グリンピース	♣	オレンジ	オレンジ	♣
			牛乳	牛乳	♥

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
513	18.8

19日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
七分つきごはん	七分つき米	◆	ゴボウサラダ	ゴボウ	♣
	ふりかけ			人参	♣
味噌汁	ほうれん草	♣	玉子焼き	玉子	♥
	あげ	♥	アメリカンドッグ	アメリカンドッグ	♥◆
	味噌	♥	ヨーグルト	ヨーグルト	♥
サラダ	トマト	♣			
	レタス	♣			
	胡瓜	♣			
	フレンチドレ				
焼肉	豚肉	♥			
	玉葱	♣			
	ピーマン	♣			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
437	18.4

20日(木)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	白身フライ	白身魚	♥
	ふりかけ			タルタルソース	♥♣
汁ビーフン	ビーフン	◆	煮物	ごぼ天	♥♣
	豚肉	♥		人参	♣
	しいたけ	♣	カニかまぼこ	カニかまぼこ	♥
	人参	♣	ポークウインナー	ポークウインナー	♥
	青ネギ	♣	りんごゼリー	りんごゼリー	
サラダ	カリフラワー	♣			
	トマト	♣			
	キャベツ	♣			
	胡麻ドレ				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
538	20.9

24日(月)

献立	食品	色	献立	食品	色
ハヤシライス	米	◆	和え物	ほうれん草	♣
	牛肉	♥		かまぼこ	♥
	玉葱	♣	フランクフルト	フランクフルト	♥
	人参	♣	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	♥
	マッシュルーム	♣			
	グリンピース	♣			
胡麻マヨサラダ	キャベツ	♣			
	人参	♣			
	コーン	♣			
	玉子	♥			
	胡麻	◆			
	マヨネーズ	♥			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
546	18.4

25日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
チーズロール	チーズロール	♥◆	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	♣
皿うどん	乾麺	◆		マヨネーズ	♥
	豚肉	♥	チキンナゲット	チキンナゲット	♥
	キャベツ	♣	オレンジゼリー	オレンジゼリー	
	人参	♣	牛乳	牛乳	♥
	玉葱	♣			
	しいたけ	♣			
	きくらげ	♣			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
550	17.7

26日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	スパゲティサラダ	スパゲティ	◆
	ふりかけ			ハム	♥
味噌汁	えのき	♣		胡瓜	♣
	わかめ	♥		人参	♣
	味噌	♥		マヨネーズ	♥
サラダ	レタス	♣	ひじきの煮物	ひじき	♥
	胡瓜	♣		あげ	♥
	玉子	♥		人参	♣
	胡麻ドレ			大豆	♥
ミンチカツ	ひき肉	♥	キャンディチーズ	キャンディチーズ	♥
	玉葱	♣	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	♥

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
641	22.1

27日(木)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	玉子焼き	玉子	♥
	ふりかけ		厚揚げとしめじの	厚揚げ	♥
中華スープ	もやし	♣	カレー炒め	しめじ	♣
	わかめ	♥	ナムル	ほうれん草	♣
サラダ	キャベツ	♣		人参	♣
	ブロッコリー	♣		もやし	♣
	トマト	♣	みかんの	みかん	♣
	フレンチドレ		シロップ漬け		
鰆の西京焼き	鰆	♥			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
372	17.8

	エネルギー（kcl）	たんぱく質（g）	脂質（g）
厚生省栄養基準 (3～5歳/1日)	1300	25.0	36.0
月平均栄養量	489	17.6	15.3

※ 材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますので、ご了承ください。

鶴ヶ丘幼稚園