



6月献立表



芳香稚草園



平成30年5月31日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	金	きんぴら丼、ごまネーズあえ 豆腐汁	鶏肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、キャベツ、 きゅうり、もやし、豆腐、わかめ、長葱	あじさいゼリー	435	芋類
4	月	切り干し大根ごはん 海苔酢あえ、豚汁	切り干し大根、ツナ缶、人参、油揚げ、もやし ほうれん草、豚肉、豆腐、キャベツ、しめじ、長葱	キャラメルワイン スキムミルク	686	海藻類
5	火	ごはん、イワシの梅煮 ひじきサラダ、じゃが芋の味噌汁	イワシ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン缶、じゃが芋、油揚げ、長葱、えのきたけ	ヨーグルト	446	果物
6	水	<u>竹の子とわかめの塩焼きそば</u> 三色ごまナムル <u>アサリと水菜のスープ</u>	焼きそば、豚肉、竹の子水煮、人参、玉葱、 もやし、わかめ、ほうれん草、きゅうり、ハム アサリ水煮、水菜	レーズンパン スキムミルク	508	豆、大豆製品
7	木	ごはん、アジフライ 野菜の香味あえ、味噌汁	アジ、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵、人参 長葱、キャベツ、豆腐、油揚げ	菓子 スキムミルク	624	きのこ類
8	金	あんかけきつね丼 わかめとツナのあえもの かきたま汁	油揚げ、鶏肉、人参、玉葱、かまぼこ、わかめ ツナ缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、卵、豆腐 ほうれん草、長葱	フルーツ白玉	432	乳・乳製品
11	月	じゃこと高菜のチャーハン 甘酢あえ ホタテスープ	しらす干し、人参、長葱、野沢菜漬け、卵、わかめ きゅうり、アラスカ、コーン缶、ホタテ、玉葱 キャベツ、ほうれん草	ミアリカドック 牛乳	510	果物
12	火	ごはん、照り焼きチキン マカロニサラダ レタスと卵のスープ	鶏肉、玉葱、マカロニ、ハム、キャベツ、人参 きゅうり、みかん缶、チーズ、レタス、マロニー 卵、もやし、豆腐	カルピスゼリー	527	芋類
13	水	カレーうどん ジャーマンポテト グレープフルーツ	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、ほうれん草 じゃが芋、ウインナー、ブロッコリー	スティックパン スキムミルク	492	海藻類
14	木	ニラ納豆ごはん、おかかあえ 鶏ごぼう汁	にら、もやし、納豆、ほうれん草、人参、コーン缶 鶏肉、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、豆腐	米菓 お茶	464	卵類
15	金	《青葉まつり》 しらすわかめごはん 根菜入り鶏つくね ごまだれサラダ、えのき汁、ゼリー	わかめ、しらす干し、鶏肉、豚肉、人参、玉葱 れんこん、ごぼう、卵、キャベツ、きゅうり もやし、えのきたけ、油揚げ	フルーツムース	626	緑黄食野菜
18	月	中華風ごはん アラスカときゅうりのあえもの わかめと卵のスープ	豚肉、人参、竹の子水煮、干し椎茸、アラスカ きゅうり、もやし、えのきたけ、わかめ、長葱、卵	バナナ	364	芋類
19	火	ゆかりごはん 竹輪のスパイシー揚げ かみかみごぼうサラダ、わかめ汁	ゆかり粉、竹輪、ごぼう、人参、きゅうり、ツナ缶 豆腐、わかめ、長葱	マシュマロゼリー	426	肉類
20	水	<u>大豆入りミートスパゲティ</u> レーズンサラダ コンソメスープ	スパゲティ、豚肉、鶏肉、大豆、人参、キャベツ きゅうり、レーズン、コーン缶、ハム、ベーコン ほうれん草、しめじ、じゃが芋	チーズサンド スキムミルク	532	海藻類
21	木	ごはん、鮭のごまマヨ焼き 千草あえ、なめこ汁	鮭、玉葱、コーン缶、キャベツ、人参、もやし ほうれん草、かまぼこ、なめこ、豆腐、長葱	ムースゼリー	541	果物
22	金	サラダ寿司 しめじとほうれん草のおひたし けんちん汁	ツナ缶、しらす干し、きゅうり、人参、コーン缶 しめじ、ほうれん草、ホタテ、大根、じゃが芋 しらたき、ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	おからクッキー 牛乳	691	卵類
25	月	鶏ごぼうごはん、しらすあえ むらくも汁	鶏肉、人参、ごぼう、キャベツ、きゅうり しらす干し、卵、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン	ヨーグルトあえ	446	きのこ類
26	火	ごはん、鶏肉の南蛮漬け ごまあえ、味噌汁	鶏肉、キャベツ、ほうれん草、人参、長葱 えのきたけ、豆腐	バナナケーキ スキムミルク	461	芋類
27	水	塩ラーメン、いそべポテト ナムル	中華麺、ベーコン、もやし、人参、わかめ、玉葱 コーン缶、じゃが芋、きゅうり、ほうれん草、ハム	ミニクリームパン スキムミルク	457	果物
28	木	ごはん、ミニメンチボール しょうゆフレンチ、卵スープ	キャベツ、人参、きゅうり、アラスカ、みかん缶 ほうれん草、卵、小松菜、長葱	オレンジ	401	海藻類
29	金	シーフードカレー チキンサラダ ヨーグルト、お茶	シーフードミックス、じゃが芋、玉葱、人参 鶏肉、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン缶	作りア Cappuccino 牛乳	639	きのこ類

★6月4日は虫歯予防デーです★

良く噛むことは虫歯予防に繋がります。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。

給食でも、ごぼうや竹の子、切り干し大根などの材料を使った“かみかみ献立”をたくさん取り入れました！！



★園独自のオリジナル新メニューを取り入れています★

旬の食材や、地場の食材を使うように心がけたメニューが登場します！！

献立の下に二重線が引いてある献立が新メニューです。例：竹の子とわかめの塩焼きそば

