

平成 30 年 6 月 献立予定表

平成30年5月31日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	金	ごはん 鶏肉のカレー揚げ ワカメとオクラの和え物	鶏肉 かつお節 ワカメ ツナ缶	白米 薄力粉 油 砂糖 コーン缶	オクラ きゅうり ケチャップ 人参 ニンニク 生姜	ケチャップ おにぎり	582
2	土	スパゲティーミートソース 野菜スープ	合挽肉	スパゲティ 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ケチャップ えのきこねぎ	お菓子	177
4	月	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜のごま和え	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま 薄力粉 バター	人参 パセリ キャベツ もやし	おから マフィン	603
5	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 スキムミルク牛乳 じゃこ	白米 マヨネーズ 砂糖 油 コーン缶	キャベツ きゅうり 人参 いんげん 干椎茸	じゃこ おにぎり	632
6	水	麦ごはん 野菜の旨煮 薄焼き卵と春雨の甘酢和え	天ぷら 卵 かつお節 青のり	白米 麦 こんにやく 砂糖 春雨ごま ごま油 薄力粉	人参 ごぼう れんこん きゅうり キャベツ いんげん	お好み焼き	386
7	木	ごはん 松風焼き 野菜の中華和え 牛乳	鶏肉 みそ 卵 牛乳 のり	白米 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	のり巻き おにぎり	562
8	金	自然米 タンドリーチキン 和風サラダ	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節 牛乳 粉チーズ	白米 砂糖 油 白玉粉	ケチャップ 人参 きゅうり キャベツ	もちもち チーズパン	434
9	土	ハヤシライス 野菜の梅サラダ	牛肉	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース 大根 きゅうり うめ	お菓子	399
11	月	ごはん 鶏肉のグリル 野菜のじゃこ和え	鶏肉 スキムミルク じゃこ	白米 マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 油	しめじ ほうれん草 人参 キャベツ	ちんすこう	530
12	火	ごはん 魚のクラッカー揚げ たくあんサラダ 牛乳	魚 卵 牛乳 スキムミルク おから	白米 クラッカー 薄力粉 油 砂糖 バター	人参 きゅうり キャベツ たくあん	おから スコーン	632
13	水	じゃこご飯 はるさめスープ じゃがいものおかか煮	鶏肉 ベーコン かつお節 じゃこ	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも バター	人参 いんげん 干椎茸 白菜 ねぎ しめじ	きのこ おにぎり	513
14	木	自然米 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え	豚肉 かつお節	白米 砂糖 バター ごま ごま油	きゅうり 塩昆布 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ	おかか おにぎり	487
15	金	雑穀米 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 粉チーズ スキムミルク	雑穀米 砂糖 油 ビーフン じゃがいも マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	いももち	487
16	土	牛肉丼 野菜の甘酢和え	牛肉	砂糖 油 白米 片栗粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり	お菓子	372
18	月	ごはん 豚肉のマーメイド煮 野菜サラダ 牛乳	豚肉牛乳 スキムミルク 卵	白米 ごま 砂糖 油 ミックス粉 バター	マーメイド 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ	マドレーヌ	519
19	火	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ 野菜のナムル	鶏肉 卵 チーズ	白米 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	しょうが 長ねぎ もやし 人参 ほうれん草 ケチャップ 玉ねぎ ピーマン えのき	ピザ	507
20	水	お弁当デー リズム				ひじき おにぎり	212
21	木	自然米 魚の和風マリネ 野菜のおかか和え 牛乳	魚 かつお節 牛乳	白米 砂糖 薄力粉 油	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 焼きのり	ふりかけ おにぎり	536
22	金	ごはん 照り焼きチキン もぐもぐゴンボー	鶏肉 じゃこ 卵 ハム スキムミルク	白米 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 バター ごま	にんにく ごぼう きゅうり 人参	ごまじゃこ クッキー	515
23	土	やきそば ポテトスープ	豚肉 ベーコン のり	中華めん 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが	お菓子	297
25	月	中華丼 野菜の磯和え 牛乳	豚肉 牛乳 かつお節 のり ワカメ	砂糖 白米 油	キャベツ もやし 人参 白菜 小松菜 竹の子	ワカメ おにぎり	429
26	火	ごはん チキンカツ 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	鶏ささみ 大豆 じゃこ 牛乳 スキムミルク ワカメ	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油	人参 きゅうり 大根	大豆の カルシウム炒め	538
27	水	麦ごはん のっぺい汁 ひじき炒め	鶏肉 油揚げ ひじき	白米 麦 片栗粉 里芋 こんにやく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 ピーマン	きつね おにぎり	374
28	木	雑穀米 魚の味噌煮 納豆和え	魚 みそ 納豆 卵 牛乳 スキムミルク	雑穀米 砂糖 バター 薄力粉	ほうれん草 キャベツ 人参 りんご	アップル ケーキ	471
29	金	お楽しみメニュー				コーン おにぎり	142
30	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ	合挽肉	白米 じゃがいも 砂糖 春雨 コーン 油	人参 玉ねぎ きゅうり いんげん	お菓子	321

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。

6月4日は「虫歯予防デー」
丈夫な歯を作り、健康的に過ごすには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です！いろいろな食品をよく噛んで食べるように心がけましょう。

★よく噛んで食べる
やわらかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因にもなります。よく噛むことを習慣化しましょう。

★栄養のバランス
糖分の取りすぎは虫歯の原因の一つ。間食と合わせて規則正しく食べる習慣とカルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう

お楽しみメニューとは・・・
今年度もゆりぐみさんがメニュー作りに挑戦します！！月に一度「お楽しみメニュー」という日を設けて、その日のメニューをゆりぐみのお友だち数名が話し合っ決めてランチで食べてもらうという取り組みです！メニューを考えていくうえで、料理の組み合わせ、色合い、旬の食材を知ったり、ランチへの興味や食への関心が深まればと思います。今月の「お楽しみメニュー」が何か

玉ねぎを頂きました！
地域の農業委員会の方からたくさん「玉ねぎ」を頂きました。
ありがとうございます☆

