



# 6月 給食献立表

平成29年度  
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	木	491kcal 14.7g 15.8g 1.2g	チキンカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米・じゃが芋 なたね油 カレールー・ごま ごまドレッシング
2	金	323kcal 14.8g 7.0g 1.5g	ご飯 キャベツと豚肉の炒め煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	豚肉 味噌 高野豆腐 だし	キャベツ・玉ねぎ 人参 ピーマン みつば	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 酒・片栗粉 おつゆ麩・塩
5	月		《振替休園》			
6	火	374kcal 17.6g 10.6g 1.6g	ご飯 マスのマヨネーズ焼き 切干大根と青菜の和え物 味噌汁/オレンジ	マス だし 味噌	玉ねぎ・切干大根 ほうれん草 人参・ねぎ オレンジ	米・マヨネーズ なたね油 上白糖・しょうゆ 塩・おつゆ麩
7	水	448kcal 19.2g 16.0g 1.4g	ご飯 鶏肉の天ぷら 小松菜の白和え すまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐 揚げ・白味噌 湯葉・だし	しょうが・人参 小松菜 玉ねぎ えのき	米・めんつゆ 天ぷら粉 植物油・上白糖 しょうゆ・酒・塩
8	木	306kcal 12.9g 5.9g 1.3g	ご飯 豚肉のくわ焼き キャベツの酢の物 味噌汁	豚肉 さつま揚げ 味噌	キャベツ・人参 わかめ 玉ねぎ しめじ	米・小麦粉 なたね油・しょうゆ みりん・ごま油 酢・上白糖
9	金	361kcal 11.9g 3.8g 1.9g	ちらし寿司 さつま芋の甘煮 すまし汁	高野豆腐 錦糸玉子・湯葉 色板・桜でんぶ ちりめんじゃこ・だし	人参・干し椎茸 のり 玉ねぎ みつば	米・酢 上白糖・塩 しょうゆ・さつま芋 みりん・花麩
12	月	361kcal 19.4g 7.0g 2.1g	ご飯 豚の柔らか煮 揚げナスの味噌和え すまし汁	豚肉 白味噌 豆腐 だし	玉ねぎ・しょうが にんにく・なす グリーンピース みつば	米・しょうゆ みりん・上白糖 酒・片栗粉 なたね油・塩
13	火	331kcal 10.9g 4.8g 1.3g	炊き込みご飯 かぼちゃの煮付け ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 揚げ・味噌 だし	人参・しめじ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米・酒 塩 しょうゆ 上白糖
14	水	348kcal 17.9g 8.5g 1.5g	《公開保育》 ご飯/さわらの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	さわら ちくわ 味噌	しょうが・人参 ブロッコリー ひじき・大根 ねぎ	米 しょうゆ 上白糖 みりん
15	木	430kcal 14.1g 11.6g 1.7g	ご飯 炒り豆腐 じゃが芋のそぼろあんかけ 味噌汁	木綿豆腐 鶏卵・だし 鶏ミンチ 揚げ・味噌	人参・干し椎茸 ほうれん草 玉ねぎ えのき・ねぎ	米・上白糖 塩・しょうゆ なたね油・じゃが芋 片栗粉・みりん
16	金	413kcal 13.5g 13.6g 1.3g	ピラフ インゲンのサラダ トマトスープ	鶏肉 コンソメ ツナ・ウインナー 大豆	玉ねぎ・人参 インゲン・コーン トマト缶 パセリ	米 なたね油 塩 マヨネーズ



日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
20	火	391kcal 9.3g 11.4g 2.5g	ご飯 星型コロッセ 青菜のごま味噌和え すまし汁	だし 味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ みつば	米・星のコロッセ とんかつソース・植物油 ごま・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・塩
21	水	364kcal 16.8g 6.6g 1.3g	ご飯 豚肉のしょうが焼き 大根の酢の物 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ しょうが 大根・人参 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 酢 さつま芋
22	木	463kcal 18.0g 15.9g 1.1g	《お誕生日会》 ご飯/和風ハンバーグ マカロニサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ	合挽きミンチ 木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ	玉ねぎ・しめじ きゅうり・人参 小松菜 パセリ	米・パン粉 片栗粉・なたね油 マカロニ・マヨネーズ しょうゆ・塩
23	金		《創立記念日》			
26	月	477kcal 15.7g 16.0g 2.0g	ハヤシライス キャベツサラダ チーズ	牛肉 コンソメ ハム チーズ	玉ねぎ・人参 にんにく・トマト缶 ケチャップ キャベツ・コーン	米・じゃが芋 なたね油・塩 ハヤシフレーク ごまドレッシング
27	火	424kcal 17.6g 11.4g 2.2g	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの酢の物 かき玉汁	木綿豆腐 合挽きミンチ 味噌・鶏卵 だし	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	米・上白糖 しょうゆ・みりん 片栗粉・ごま 酢・春雨・塩
28	水	368kcal 12.6g 6.4g 1.7g	ふりかけご飯 厚揚げの卵とじ 青梗菜のかつお和え 味噌汁	厚揚げ 鶏卵・だし かつお節 味噌	しその香・玉ねぎ 人参・インゲン チンゲン菜・かぼちゃ もやし・ねぎ	米 しょうゆ みりん 上白糖
29	木	340kcal 16.3g 6.5g 2.2g	ご飯 ホキの味噌焼き 根菜の金平 すまし汁	ホキ 白味噌 だし	ごぼう・人参 レンコン 玉ねぎ・みつば えのき	米・上白糖 なたね油・ごま ごま油・みりん しょうゆ・塩
30	金	411kcal 15.8g 12.1g 1.3g	ご飯 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 味噌汁	鶏肉 ハム 味噌	コーン・人参 玉ねぎ キャベツ わかめ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・酒 春雨・ごま油 酢・塩・おつゆ麩

# 6月4日・虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。  
 じょうぶな歯を作り、生涯を  
 健康に過ごすためには、歯みがきは  
 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かんで  
 食べるよう心がけましょう。



じょうぶな歯を作る食べ物って何？

タンパク質

カルシウム

