



6月 給食献立表



令和3年
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	火	374kcal 17.3g 8.8g 1.6g	ご飯 白身魚の天ぷら ひじきの煮物 味噌汁/オレンジ	ホキ ちくわ 味噌	しょうが・ひじき 人参 わかめ オレンジ	米・天ぷら粉 植物油・上白糖 みりん・しょうゆ おつゆ麩
2	水	323kcal 14.6g 5.3g 1.7g	ご飯 豚じゃが インゲンのごま味噌和え かき玉汁	豚肉 白味噌 鶏卵 だし	玉ねぎ・人参 グリーンピース インゲン みつば	米・じゃが芋・糸こんにゃく 上白糖・みりん しょうゆ・なたね油 ごま・塩
3	木	338kcal 13.1g 7.3g 1.3g	ご飯 牛肉の野菜炒め かぼちやの煮物 味噌汁	牛肉 だし 味噌	しょうが・玉ねぎ 人参・ピーマン ねぎ・かぼちや グリーンピース・えのき	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・塩 みりん
4	金	404kcal 16.3g 17.4g 1.7g	ご飯 鶏のしょうゆマヨ焼き 小松菜の白和え すまし汁	鶏肉・豆腐 揚げ 白味噌 だし	玉ねぎ・人参 小松菜 大根 みつば	米・マヨネーズ しょうゆ・なたね油 上白糖・酒 塩
7	月	294kcal 14.3g 3.2g 2.2g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツのゆかりじゃこ和え 味噌汁	牛肉 ちりめんじゃこ 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが キャベツ・しその香 ねぎ	米・糸こんにゃく 酒 上白糖 しょうゆ
8	火	356kcal 16.4g 6.3g 1.7g	ご飯 赤魚の煮付け 大根の酢の物 すまし汁/バナナ	赤魚 かまぼこ だし	しょうが・大根 人参・みつば 玉ねぎ バナナ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 酢 塩
9	水	312kcal 14.7g 5.9g 1.4g	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き インゲンのおかか和え 味噌汁	豚肉 チキンスープ かつお節 味噌	玉ねぎ・白ねぎ しょうが・インゲン 人参 大根	米・なたね油 みりん・塩 しょうゆ 上白糖
10	木	357kcal 8.3g 8.5g 1.3g	ご飯 かき揚げ チンゲン菜の和え物 すまし汁	ウインナー だし	玉ねぎ・人参 ねぎ・チンゲン菜 しめじ みつば	米・さつま芋 天ぷら粉・塩 植物油・しょうゆ 上白糖・おつゆ麩
11	金	344kcal 13.9g 9.1g 1.4g	炊き込みご飯 白菜の和え物 厚揚げの煮物 味噌汁	鶏肉・ツナ 厚揚げ だし 味噌	人参・しめじ 白菜・グリーンピース 玉ねぎ わかめ	米・酒 塩・みりん しょうゆ・上白糖 さつま芋
14	月	361kcal 15.9g 7.8g 1.6g	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛肉 かつお節 揚げ 味噌	白菜・玉ねぎ 人参・白ねぎ 小松菜 ねぎ	米・おつゆ麩 糸こんにゃく・なたね油 しょうゆ・上白糖 酒・みりん
15	火	363kcal 18.7g 8.5g 1.9g	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のかにかま和え すまし汁/りんご	さば 味噌 かにかま だし	玉ねぎ・しょうが ほうれん草・人参 なめこ・みつば りんご	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ 塩
16	水	367kcal 15.1g 12.3g 2g	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 青菜の和え物 わかめスープ	豆腐・豚ミンチ チキンスープ 赤だし 味噌	玉ねぎ・人参 にら・もやし チンゲン菜 わかめ	米・ごま油・みりん しょうゆ・片栗粉 なたね油・上白糖 塩・ごま
17	木	326kcal 15.7g 8g 1.2g	ご飯 キャベツと豚肉の炒め物 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉・高野豆腐 だし 揚げ 味噌	キャベツ・玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 酒・片栗粉 みりん

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
18	金	416kcal 14.2g 12g 1.6g	ご飯 筑前煮 マカロニサラダ すまし汁	鶏肉 ちくわ だし	レンコン・人参 大根・インゲン きゅうり 玉ねぎ	米・こんにやく・しょうゆ 上白糖・酒・なたね油 マカロニ・マヨネーズ 花麩・塩
21	月	338kcal 14.7g 10.5g 1.4g	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き キャベツのサラダ 野菜スープ	鶏肉 コンソメ	キャベツ・人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草	米・カレー粉 片栗粉・塩 なたね油・和風ドレッシング しょうゆ
22	火	310kcal 12.2g 2.9g 1.7g	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 切干大根と青菜の和え物 きのこスープ/りんご	豚肉 チキンスープ	玉ねぎ・人参・ピーマン 干し椎茸・ほうれん草 切干大根・えのき しめじ・りんご	米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま・ごま油 塩
24	木	357kcal 17.4g 9.1g 1.4g	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	ホキ だし ツナ 味噌	玉ねぎ・人参 ピーマン・パプリカ ブロッコリー・白菜 ねぎ	米・小麦粉 片栗粉・なたね油 上白糖・しょうゆ 酢
25	金	322kcal 15.9g 5.2g 2.2g	ご飯 肉豆腐 小松菜の和え物 味噌汁	豆腐 牛肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース・小松菜 わかめ ねぎ	米 みりん 上白糖 しょうゆ
28	月	272kcal 18.1g 1.7g 1.3g	ご飯 カレイの煮付け ブロッコリーのさっぱり和え すまし汁	カレイ かにかま だし	しょうが ブロッコリー 人参 わかめ	米・しょうゆ 酒・みりん 上白糖・酢 おつゆ麩・塩
29	火	447kcal 16.7g 14.6g 1.6g	ご飯 ひじきのハンバーグ 野菜きんぴら 味噌汁/バナナ	合挽ミンチ・豆腐 鶏卵・牛乳 揚げ 味噌	ひじき・玉ねぎ ケチャップ・ピーマン 人参・レンコン ねぎ・バナナ	米・パン粉・塩 なたね油・じゃが芋・ごま ごま油・上白糖 みりん・しょうゆ
30	水	536kcal 15.2g 22.8g 2.4g	チキンカレー インゲンサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 インゲン コーン	米・じゃが芋 カレールー なたね油 マヨネーズ