



2019年6月 予定献立表



福音幼稚園

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華丼
みそしる じゃがいも、にんじん、かいわれ だし、みそ	みそしる こまつな、わかめ、まいたけ だし、みそ	豚こま団子の甘酢ソテー 豚ロース、塩、片栗粉 れんこん、しめじ 酢、みりん、しょうゆ、砂糖 油	みそしる キャベツ、ほうれんそう、油揚げ だし、みそ	ごはん、豚かたロース はくさい、もやし、にんじん チンゲンサイ、かまぼこ 鶏がら、しょうゆ、塩、ごま油 片栗粉
さわらの竜田揚げ さわら、しょうゆ、みりん しょうが、片栗粉、塩、油	つくね団子 鶏ひき肉、しいたけ、たまねぎ 塩、砂糖、しょうゆ、片栗粉 みりん、油	フレンチサラダ キャベツ、にんじん、ハム マヨネーズ	鶏肉と大根のみそ炒め 鶏もも、大根、いんげん まいたけ、しめじ、にんじん だし、砂糖、しょうゆ、みそ みりん、油	みそしる 豆腐、わかめ、深ねぎ だし、みそ
ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、水煮大豆 油揚げ、油 だし、砂糖、しょうゆ	かぶの塩昆布和え かぶ、かぶ菜 塩昆布、ごま油	メロン	オクラときゅうりの白だし和え オクラ、きゅうり、にんじん キャベツ 白だし、しょうゆ	ちくわの磯部揚げ ちくわ、青のり てんぷら粉、油
ゼリー	アメリカンチェリー			オレンジ
エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 55 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12 g 炭水化物 59.8 g 食塩相当量 1.4 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
みそしる キャベツ、油揚げ、たまねぎ だし、みそ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん・季節の野菜のぬかづけ
2号児にここに弁当 	みそしる 切干大根、エリンギ、かぶ だし、みそ	から揚げ 鶏もも、しょうが しょうゆ、片栗粉、油	みそしる キャベツ、にんじん、しいたけ だし、みそ	みそしる わかめ、たまねぎ だし、みそ
	肉巻き 豚かたロース、にんじん 小麦粉、砂糖、しょうゆ だし、みりん、油	きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、こんにゃく だし、砂糖、しょうゆ、油 ごま	鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根 にんじん、まいたけ、しめじ こんにゃく だし、砂糖、塩、しょうゆ みりん、油	さばカレー風味揚げ さば、塩、小麦粉 カレー粉、油
	アスパラガスの中華和え アスパラガス、にんじん 砂糖、しょうゆ、ごま油 酢、しょうゆ、ごま	みかん缶	小松菜と油揚げの煮びたし こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし	もやしときゅうりの塩こぶ和え もやし、きゅうり、塩昆布 しょうゆ、レモン汁
	りんご			アメリカンチェリー
エネルギー 39 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 2.1 g 炭水化物 2.8 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 64 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 51.7 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 57.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 324 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 51 g 食塩相当量 1.7 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ごはん	ごはん	ごはん	☆おたんじょうかい☆	野菜たっぷりうどん
みそしる じゃがいも、にんじん、豆苗 だし、みそ	みそしる ほうれんそう、わかめ、エリンギ だし、みそ	豚こま団子の甘酢ソテー 豚ロース、塩、片栗粉 れんこん、しめじ 酢、みりん、しょうゆ、砂糖 油	ポークカレー 豚肩ロース、鶏ひき肉、にんじん じゃがいも、たまねぎ、カレールウ だし、油	うどん、豚ばら、にんじん もやし、チンゲン菜、コーン かまぼこ、だし、塩 鶏がら、しょうゆ
さわらの竜田揚げ さわら、しょうゆ、みりん しょうが、片栗粉、塩、油	つくね団子 鶏ひき肉、しいたけ、たまねぎ 塩、砂糖、しょうゆ、片栗粉 みりん、油	フレンチサラダ キャベツ、にんじん、ハム マヨネーズ	りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁 フレッシュレモン汁	ウインナー
ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、水煮大豆 油揚げ、油 だし、砂糖、しょうゆ	かぶの塩昆布和え かぶ、かぶ菜 塩昆布、ごま油	メロン	ゼリー	りんご
ゼリー	アメリカンチェリー			
エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 58.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 55 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 2.4 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
みそしる じゃがいも、にんじん、みずな だし、みそ	みそしる 大根、しめじ、油揚げ だし、みそ	から揚げ 鶏もも、しょうが しょうゆ、片栗粉、油	みそしる チンゲン菜、大根、しいたけ だし、みそ	みそしる 豆腐、わかめ、深ねぎ だし、みそ
鮭の塩焼き さけ、塩、油	肉巻き 豚かたロース、にんじん 小麦粉、砂糖、しょうゆ だし、みりん、油	きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、こんにゃく だし、砂糖、しょうゆ、油 ごま	鶏肉とキャベツの含め煮 鶏もも、キャベツ、にんじん 油揚げ、まいたけ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん だし、塩、みそ	煮込みハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、にんじん 豆腐、塩、トマトピューレ ケチャップ、中濃ソース、砂糖
そら豆のホクホクサラダ そらまめ、じゃがいも にんじん、コーン 塩、マヨネーズ	アスパラガスの中華和え アスパラガス、にんじん 砂糖、しょうゆ、ごま油 酢、しょうゆ、ごま	みかん缶	青菜のしらす和え こまつな しらす干し 白だし	ほうれんそうのナムル ほうれんそう、もやし にんじん、はるさめ 塩、鶏ガラ、ごま油、しょうゆ
ぶどう	りんご			ひと口ゼリー
エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 60.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13 g 脂質 9.2 g 炭水化物 62.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 51.7 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 52.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 59 g 食塩相当量 1.8 g

*都合により献立を変更することがあります。
*アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。