



2021年6月 予定献立表



福音幼稚園

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)	
	ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		ミートスパゲッティ	
	みそしる	みそしる		ハンバーグ		みそしる		スパゲッティ、合挽肉	
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	鶏肉のみそマヨネーズ焼き		合挽肉、たまねぎ、バター		じゃがいも、たまねぎ、わかめ		たまねぎ、にんじん、ケチャップ	
	にんじんとちくわのきんぴら	にんじんとちくわのきんぴら		パン粉、牛乳、塩		だし、みそ		トマトピューレ、コンソメ	
	キウイ	キウイ		ケチャップ		鶏肉の五目煮		にんにく、砂糖、塩、油	
	たんぱく質	たんぱく質		ほうれん草とコーンのソテー		鶏もも、水煮大豆、にんじん		大根とツナのサラダ	
脂質	脂質		ほうれん草、コーン、ベーコン		こんにゃく、ひじき、昆布		大根、きゅうり、ツナ缶、コーン		
炭水化物	炭水化物		塩、バター		だし、砂糖、しょうゆ、みりん、油		フレンチドレッシング		
食塩相当量	食塩相当量		ひと口ゼリー		春雨サラダ		アメリカンチェリー		
437 kcal	437 kcal		424 kcal		373 kcal		388 kcal		
16.7 g	16.7 g		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		
15.3 g	15.3 g		脂質		脂質		脂質		
53.4 g	53.4 g		炭水化物		炭水化物		炭水化物		
1.8 g	1.8 g		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		
7 (月)	8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		
ごはん	ベーコンエッグサンド		ごはん		ごはん		中華丼		
みそしる	みそしる		肉じゃが		みそしる		ごはん、豚かたロース、白菜		
鶏肉のおおりのフリット	鶏肉のおおりのフリット		豚かたロース、にんじん、たまねぎ		みずな、ごぼう、かぼちゃ		にんじん、もやし、かまぼこ		
ポークビーンズ	ポークビーンズ		しらたき、じゃがいも		だし、みそ		チンゲン菜、塩、鶏ガラ		
メロン	メロン		砂糖、しょうゆ、だし、油		鶏肉とキャベツの含め煮		しょうゆ、かたくり粉、ごま油		
427 kcal	470 kcal		407 kcal		420 kcal		427 kcal		
20 g	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		
13.2 g	脂質		脂質		脂質		脂質		
55.5 g	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		
1.9 g	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		
14 (月)	15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		
みそしる	ごはん		ごはん		三色丼		ごはん		
たまねぎ、わかめ、木綿豆腐	みそしる		鶏肉のみそマヨネーズ焼き		ごはん、鶏ひき肉		みそしる		
だし、みそ	キャベツ、にんじん、油揚げ		鶏もも、みそ、マヨネーズ		にんじん、しめじ、いんげん		木綿豆腐、わかめ、長ねぎ		
にこにこ弁当	サバの竜田揚げ		にんじんとちくわのきんぴら		みそしる		とりの照り焼き		
	さば、しょうが、塩、みりん		にんじん、ちくわ、ごま		大根、豆苗、まいたけ		鶏もも、砂糖、しょうゆ、みりん		
23 kcal	466 kcal		390 kcal		453 kcal		404 kcal		
1.5 g	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		
0.7 g	脂質		脂質		脂質		脂質		
2.8 g	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		
0.9 g	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		
21 (月)	22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		
ごはん	ごはん		ベーコンエッグサンド		ポークカレー		ごはん		
みそしる	みそしる		ロールパン、卵、ベーコン		ごはん、豚肩ロース、鶏ひき肉		みそしる		
ハンバーグ	鶏肉のおおりのフリット		レタス		にんじん、じゃがいも、たまねぎ		えのき、こまつな、木綿豆腐		
ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉のおおりのフリット		そら豆のホクホクサラダ		だし、鶏ガラ、カレールウ、油		だし、みそ		
ひと口ゼリー	ポークビーンズ		チーズ		りんごサラダ		豚肉と厚揚げの中華風煮		
451 kcal	467 kcal		423 kcal		490 kcal		412 kcal		
16.8 g	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		
15.2 g	脂質		脂質		脂質		脂質		
59.2 g	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		
1.3 g	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		
28 (月)	29 (火)		30 (水)						
ごはん	ごはん		ごはん						
みそしる	みそしる		春巻き						
魚河岸揚げ、だいこん、みずな	チンゲン菜、切干大根、わかめ		豚もも、もやし、切干大根、エリンギ						
だし、みそ	だし、みそ		長ねぎ、春巻きの皮、鶏ガラ、しょうゆ						
肉じゃが	サバの竜田揚げ		砂糖、かたくり粉、油、ごま油						
豚かたロース、じゃがいも、たまねぎ	さば、しょうが、塩、みりん		ブロッコリーの白だし和え						
しらたき、にんじん	かたくり粉、油		ブロッコリー						
砂糖、だし、しょうゆ、油	キャベツとツナのサラダ		白だし						
フレンチサラダ	キャベツ、にんじん、ツナ缶、コーン		オレンジ						
フレンチドレッシング	みかん缶								
ゼリー									
450 kcal	448 kcal		412 kcal						
15 g	たんぱく質		たんぱく質						
14.9 g	脂質		脂質						
61.7 g	炭水化物		炭水化物						
1.5 g	食塩相当量		食塩相当量						

6月4日は
虫歯予防デーです。
カルシウムは「歯」や「骨」を
強くしてくれるよ。



* 都合により献立を変更することがあります。