

28年6月 こんだてひょう



大原野幼稚園

日	曜	献立名	使っている主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (熱や力の素になる)		
1	水	ごはん ぶたにくのいためもの こふきいも ふる一つよーぐると みそしる	豚肉 ヨーグルト 味噌	玉ねぎ, 土生姜 乾パセリ みかん缶, パイン缶 わかめ, 青ねぎ	米 サラダ油 メイクイン 上白糖 おつゆ麩	368	16.6
3	金	ごはん まーぼー豆腐 ぱいん ちゅうかすーぷ	豆腐, 豚ミンチ, 味噌	玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ ぱいん 本しめじ, ちんげん菜	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 白ごま	347	13.7
6	月	まるろーる ちきんそてー いろどりやさいさらだ おれんじ こんそめすーぷ	鶏肉 ベーコン	パプリカ赤, パプリカ黄 オレンジ 玉ねぎ, にんじん, パセリ	NEGMARロール 50g 小麦粉, サラダ油 すりごま白, 上白糖	352	14.7
8	水	ぎゅうどん かにふうみあえ すましじる	牛肉 かにかまぼこ 豆腐	玉ねぎ, 青ねぎ はくさい, きゅうり ほうれん草	米, こんにやく, 上白糖	362	16.1
10	金	ごはん しろみさかなのふらい ぶどうゼリー もやしのみそしる	かれい, 鶏卵 味噌	ぶどうジュース もやし, 青ねぎ	米 小麦粉, パン粉, サラダ油 クールゼリーの素 おつゆ麩	392	13.7
13	月	わかめごはん さばのしおやき こうやどうふのふくめに りんご みそしる	サバ 高野豆腐 味噌	炊き込みわかめ しいたけ りんご キャベツ, えのき, 青ねぎ	米 上白糖	373	16.2
15	水	やきそば なむる ちーず	豚肉 キャンディチーズ	青のり, キャベツ, 玉ねぎ にんじん, ピーマン 小松菜, にんじん, 大根	焼きそば用麺, サラダ油 ごま油	376	17.5

日	曜	献立名	使っている主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (熱や力の素になる)		
17	金	ごはん とりにくのてりやき ゆかりあえ ぱいん みそしる	鶏肉 味噌	キャベツ, ちんげん菜 ぱいん 玉ねぎ	米 上白糖, サラダ油 おつゆ麩	374	12.6
20	月	ごはん とんかつ かぼちゃさらだ おにおんすーぷ	豚ロース, 鶏卵	かぼちゃ, レーズン, きゅうり, トマト 玉ねぎ, にんじん, 乾パセリ	米 小麦粉, パン粉, サラダ油 マヨネーズ	474	13.7
22	水	ごはん あじのいそべやき こまつなのおかかいため ももゼリー かきたまじる	あじ 花かつお 鶏卵	青のり粉 小松菜, にんじん 白桃ダイス わかめ	米 上白糖, サラダ油 クールゼリーの素	394	16.6
24	金	ごはん ちきんなんぱん ごまあえ りんご みそしる	鶏肉, 鶏卵	乾パセリ ほうれん草, にんじん りんご 大根, 青ねぎ	米 小麦粉, サラダ油, 上白糖 片栗粉, マヨネーズ 上白糖, 白ごま うず巻麩	488	15.3
27	月	ひやしうどん きりぼしだいこんのにつけ よーぐると ぶるーべりーそーす	鶏卵 鶏ささみ	きゅうり, トマト きざみあげ 切干大根, にんじん ブルーベリーソース	うどん, サラダ油 上白糖	349	14.7
29	水	ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの みそしる	牛肉 ちりめん 豆腐, 味噌	にんじん, 玉ねぎ わかめ, きゅうり 本しめじ, 青ねぎ	米 メイクイン, 糸こんにやく, サラダ油 上白糖	399	17.7

