

6月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	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 (エネルギーのもととなる)
1	木	レーズンパン 春野菜のカレー味スープ 春雨と千切り野菜の炒め物 牛乳	494	豚肉 卵 牛乳	レーズン 春雨 人参 小松菜 竹の子 しいたけ キャベツ 玉葱 かぶ パセリ	小麦粉 ごま油 油 砂糖
2	金	ごはん ミートボール 切り昆布の五目煮 味噌汁 牛乳	490	豚肉 油あげ 味噌 牛乳	切り昆布 ごぼう 人参 大豆 しらたき 小松菜 もやし	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま
3	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳		豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
5	月	わかめごはん 肉じゃが 味噌汁 フルーツ 牛乳	475	豚肉 味噌 油あげ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース こんにゃく かぼちゃ えのき 果物 わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖
6	火	ロールパン 春雨スープ 豚肉と大豆の揚げ煮 牛乳	484	豚肉 大豆 牛乳	人参 竹の子 こんにゃく さやいんげん 春雨 チンゲン菜 葱	小麦粉 砂糖 油 ごま じゃがいも
7	水	ボークカレー もやしのあっさりサラダ チーズ 牛乳	495	豚肉 チーズ 卵 牛乳	玉葱 人参 グリンピース もやし キュウリ	米 ごま油 油 じゃがいも
8	木	パンブキンパン 魚のフライ ゆでブロッコリー 中華風スープ 牛乳	477	魚 豆腐 卵 牛乳	かぼちゃ ブロッコリー わかめ もやし 葱	小麦粉 ごま ごま油 油 マヨネーズ
9	金	ごはん おかかふりかけ 肉豆腐 切干大根とツナの和えもの 牛乳	485	豚肉 魚 ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 しらたき えのき 葱 生姜 小松菜 切り干大根 キュウリ	米 ごま油 砂糖
10	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なんと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
12	月	グリンピースごはん サラダステーキ ゼリー 牛乳 野菜の海苔浸し チンゲン菜とわかめのスープ	527	油あげ 魚 牛乳	グリンピース 人参 ブロッコリー ほうれん草 もやし のり わかめ 葱 チンゲン菜	米 砂糖
13	火	ごはん ちくわのいそべあげ 牛乳 厚揚げと小松菜の煮びたし すまし汁	475	生揚げ ちくわ 牛乳	青のり 小松菜 しめじ 葱 ほうれん草	米 ごま油 砂糖 油
14	水	スパゲティナポリタン みかんサラダ チーズ 牛乳	485	ハム チーズ 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ みかん パセリ	スパゲティ 油
15	木	食パン ジャム ポテトコロッケ 牛乳 野菜のナムル 春キャベツのスープ	480	ベーコン ハム 牛乳	コーン グリンピース キャベツ 玉葱 人参 パセリ 小松菜 もやし キュウリ	小麦粉 ごま油 油 砂糖 じゃがいも
16	金	ごはん いわしのみそ煮 コーン入りアスパラソテー 味噌汁 牛乳	460	魚 ベーコン 味噌 牛乳	アスパラ コーン 白菜 えのき 葱	米 油
17	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
19	月	菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	490	豚肉 豆腐 味噌 ハム 牛乳	青菜 人参 にら キュウリ 春雨	米 ごま 油 ごま油 砂糖
20	火	ごはん じゃが芋のきんぴら炒め煮 野菜汁 フルーツ 牛乳	480	豚肉 さつまあげ 味噌 牛乳	人参 ピーマン 竹の子 白菜 小松菜 えのき 果物	米 砂糖 油 ごま じゃがいも
21	水	焼そば フレッシュサラダ 小魚 牛乳	465	豚肉 ヨーグルト 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり ブロッコリー キュウリ みかん もも	中華めん 油 マヨネーズ
22	木	ロールパン かぼちゃコロッケ 牛乳 ブロッコリーサラダ つぶつぶコーンスープ	510	ベーコン 牛乳	かぼちゃ ブロッコリー コーン キャベツ キュウリ 人参 玉葱 パセリ	小麦粉 クルトン 油 マヨネーズ
23	金	ごはん ごまふりかけ いり豆腐 野菜汁 牛乳	470	とり肉 ちくわ 油あげ 豆腐 卵 牛乳	こんにゃく しいたけ 玉葱 人参 小松菜 大根 えのき 葱	米 油 砂糖 ごま
24	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 ささげ なんと 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
26	月	ごはん 味噌汁 フルーツ 高野豆腐の卵とじ 牛乳	494	とり肉 卵 油あげ 凍り豆腐 味噌 牛乳	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく 小松菜 玉葱 キャベツ 果物	米 じゃがいも 油
27	火	キャロットパン 千草焼き 牛乳 ゆでブロッコリー ジュリアンスープ	468	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	ひじき 人参 しいたけ ブロッコリー 玉葱 キャベツ セロリー	小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖
28	水	じゃこチャーハン マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	460	魚 卵 味噌 豆腐 牛乳	人参 小松菜 玉葱 えのき わかめ	米 マカロニ 油 マヨネーズ ごま
29	木	ロールパン 鶏から揚げの香味ソース 牛乳 ボイル野菜 ほうれん草ときのこのスープ	470	とり肉 ベーコン 牛乳	葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 しめじ ほうれん草	小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油
30	金	ごはん ししゃもフライ 野菜汁 ほうれん草とコーンのお浸し 牛乳	465	魚 豆腐 牛乳	ほうれん草 もやし コーン キャベツ 人参 ごぼう 葱	米 油 じゃがいも