



九品寺幼稚園 6月 の献立表



こन्दて		あか	きいろ	みどり
		からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちようしをととのえるたべもの
1	金 ●●●	びびんばどん かぼちゃのにつけ	豚肉 大豆ミート	ゴマ油 人参 青菜 豆もやし かぼちゃ
4	月	さばのしおやき がんとこんさいのにつけ	鯖 ブチがんと	板コンニャク
5	火	とりにくのみそこうじやき やさいのごますあえ すいもの	鶏肉	人参 もやし 青菜 切干大根 ごま 季節の野菜
6	水	わかめごはん のりしおからあげ きりほしだいこんとこうやとうふのにつけ	鶏肉 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	胚芽米 板コンニャク わかめ 青のり 人参 インゲン 切干大根
7	木	やさいはんぱーぐ きゃべつとしおこんぶあえ	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 切干大根 塩昆布
8	金 ●●●	ちゅうかどん ごもくまめ	豚肉 鶏肉 大豆	ゴマ油 こんにゃく ゴマ油 玉葱 人参 もやし キャベツ きくらげ 切昆布 人参 ごぼう
11	月	さかなのけちゃっぷあん きゃべつとむしどりのあえもの	魚 鶏肉	玉葱 コーン ブロッコリー ケチャップ キャベツ 切干大根 人参
12	火	てりやきちぎん きりほしだいこんのけちゃっぷに	鶏肉 豚肉	切干大根 人参 玉葱 しめじグリーンピースケチャップ
13	水	きりほしだいこんいりとりつくね ぶろっこりーともやしのおかかあえ	鶏肉	玉葱 人参 切干大根 鯉節 人参 もやし ブロッコリー
14	木	ごもくごはん つなまよとうふ あおなのこーんあえ みそしる	鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐	こんにゃく マヨドレ 人参 ひじき コーン 青菜 人参 もやし 季節の野菜
15	金 ●●●	けちゃっぷらいす ちくわのつなまよ あおなとむしどりのあえもの	ベーコン 竹輪 ツナ 鶏肉	コンソメ マヨドレ 玉葱 人参 コーン グリンピース ケチャップ コーン 青菜 もやし 人参
18	月	とりのからあげ ひじきのにもの	鶏肉 竹輪 油揚げ	ひじき 玉葱 人参 イグツ
19	火	さわらのごままよやき ごもくびーふん	鯖 豚肉	ゴマ油 ビーフン キャベツ 玉葱 人参 切干
20	水	とりなんばん あおなのしおこんぶあえ みそしる	鶏肉	青菜 人参 切干大根 塩昆布 季節の野菜
21	木 ●●●	かれーらいす こーんすろーさらだ	豚肉	カレールー マヨドレ 玉葱 じゃが芋 人参 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン
22	金	かれのいやさいあんかけ あつあげとこんさいのにもの	カレイ 厚揚げ	板コンニャク 玉葱 人参 えのき きくらげ 大根 人参 インゲン
25	月 ●●●	はやしらいす ふらいどぼと	豚肉	ハヤシルウ じゃが芋 玉葱 人参 トマトジュース トマト缶
26	火 ●●●	まーぼーどうふどん はるさめさらだ	豚肉 豆腐 大豆ミート ツナ	ゴマ油 春雨 ニラ ネギ 赤みそ 青菜 人参 きくらげ
27	水	さかなのみそこうじやき きりほしだいこんのにつけ	魚 油揚げ	味噌麹 切干大根 人参 インゲン
28	木	お誕生日会		
		ちぎんのとまとに きゃべつゆかりあえ りんごかんてん	鶏肉	じゃが芋 コンソメ 玉葱 人参 しめじ ひよこ豆 トマト缶 キャベツ 人参 切干大根 ゆかり リンゴジュース イナアガー
29	金	さばのたつたあげ ごもくきんぴら	鯖 鶏肉	こんにゃく ゴマ油 ごぼう 人参 インゲン

赤色群の食品:血液や肉をつくる(タンパク質等) 黄色群の食品:力や体温になる(糖質・脂質等)
 緑色群の食品:体の調子を整える(無機質・ビタミン等)
 毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。
 ☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。
 ●●●このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

