



一宮聖光幼稚園 保育部 6月 の献立表



ひにち	ようび	午前のおやつ	こんだて				午後のおやつ	あか	きいろ	みどり
			しゅしょく	しゅさい	ふくさい	しるもの・くだもの		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	からだのちょうしをととのえるたべもの
1	金	★	びびんどん		かぼちゃのにも	くだもの	☆	豚肉 大豆ミート	胚芽米	人参 青菜 豆もやし かぼちゃ
4	月	★	はいがまい	さばのしおやき	がんもとこんさいのにも	みそしる	☆	鯖 プチがんも	胚芽米	人参 大根 インゲン
5	火	★	はいがまい	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	胚芽米	人参 もやし 青菜 切干大根 ごま 味噌麹
6	水	★	わかめごはん	のりしおからあげ	きりほしだいこいりとうらぬにつけ	みそしる	☆	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	胚芽米 コンニャク	人参 インゲン 切干大根 わかめ あおのり
7	木	★	はいがまい	やさいはんぱーぐ	きゃべつのしおこんぶあえ	みそしる	☆	豚肉 大豆ミート	胚芽米	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ もやし 塩昆布
8	金	★	ちゅうかどん		ごもくまめ	くだもの	☆	豚肉 鶏肉 大豆	胚芽米 コンニャク	玉葱 人参 もやし 白菜 きくらげ 切昆布 ごぼう
11	月	★	はいがまい	さかなのけちやっぴあん	あおなのごますあえ	みそしる	☆	魚	胚芽米	玉葱 コーン ブロッコリー 青菜 人参 切干大根 ごま ケチャップ
12	火	★	はいがまい	とりなんばん	きりほしだいこんのにつけ	みそしる	☆	鶏肉 油揚げ	胚芽米	切干大根 人参 インゲン
13	水	★	はいがまい	きりほしだいこいりとりつくね	ぶろっこりーともやしのおかあえ	みそしる	☆	鶏肉	胚芽米	玉葱 人参 切干大根 もやし ブロッコリー 鰹節
14	木	★	ごもくごはん	みそでんがく	あおなとこーんのあえもの	すいもの	☆	鶏肉 油揚げ 豆腐	胚芽米 コンニャク	人参 ひじき コーン 青菜 もやし 赤味噌
15	金	★	けちやっぴらいす	つなまよちくわ	あおなとむしどりのあえもの		☆	ベーコン 竹輪 鶏肉 ツナ	胚芽米 マヨドレ	玉葱 人参 コーン グリンピース ケチャップ 青菜 もやし
18	月	★	はいがまい	とりからあげ	ひじきのにつけ	みそしる	☆	鶏肉 竹輪 油揚げ	胚芽米	ひじき 玉葱 人参 インゲン
19	火	★	はいがまい	さわらのごままよやき	ごもくびーふん	みそしる	☆	鯖 豚肉	胚芽米 マヨドレ ビーフン	ごま キャベツ 玉葱 人参 きくらげ
20	水	★	はいがまい	てりやきちきん	あおなのしおこんぶあえ	すいもの	☆	鶏肉	胚芽米	青菜 人参 もやし 塩昆布
21	木		お弁当の日							
22	金	★	はやしらいす	ふらいどぼてと	くだもの	☆	豚肉	胚芽米 じゃが芋	玉葱 人参 トマトジュース トマト缶 オレンジ	
25	月	★	はいがまい	かれいのやさいあんかけ	あつあげとやさいのにも	みそしる	☆	カレー 厚揚げ	胚芽米 コンニャク	玉葱 人参 えのき キクラゲ 大根 インゲン
26	火		お誕生日会							
		★	まーぼーどうふどん	はるさめさらだ	りんごかんてん	☆	豚肉 豆腐 大豆ミート ツナ	胚芽米 春雨	ニラ ネギ 赤味噌 青菜 人参 きくらげ リンゴジュース イナアガー	
27	水	★	はいがまい	ちきんのとまとに	きゃべつのゆかりあえ	みそしる	☆	鶏肉	胚芽米 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ ひよこ豆 トマト缶 キャベツ 切干大根 ゆかり
28	木	★	はいがまい	なっとうだんご	にくじゃが	みそしる	☆	豚肉 鶏肉 豆腐 納豆	胚芽米 じゃが芋 コンニャク	玉葱 ネギ 人参 インゲン
29	金	★	はいがまい	さかなのみそこうじやき	ごもくきんぴら	すいもの	☆	魚 鶏肉	胚芽米 コンニャク	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な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。

※マヨドレは卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです

H30.6月