



平成30年度給食献立表 7月

かみひろや幼稚園
管理栄養士 金井塚智子



日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく 質(g)	主な食材・調味料
2	月	ごはん マーボーナス えび餃子 きゅうりの浅漬け ババロア(乳卵 不使用) 牛乳	503	16.5	米 なす 人参 厚揚げ 長ねぎ 豚肉 えび 胡瓜
3	火	菜めし 鶏の唐揚げ おからの煮物 ミニたい焼き 牛乳	523	17.8	米 青菜 鶏肉 レタス 大豆 こんにやく 人参 さつま 揚げ 椎茸
4	水	焼きそばパン ハムサラダ バナナ 牛乳	532	16.4	パン 中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ハム レタス 胡瓜
5	木	おにぎり(五目御飯) さばの竜田揚げ 切干大根 ももゼリー 牛乳	498	20.1	米 椎茸 人参 さば 大根 鶏肉 大豆
6	金	★たなばたメニュー★ ちらし寿司 ★型コロケ オクラのゴマ和え 七夕ゼリー 牛乳	512	18.0	米 卵 のり じゃがいも オクラ もやし ごま 人参 椎茸
9	月	盆踊り代休			
10	火	ごはん(のりふりかけ) 肉じゃが 青菜のピーナッツ和え ハチミツレモンゼリー 牛乳	500	18.2	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 白滝 ほうれん草 キャベ ツ ピーナッツ
11	水	塩パン メンチカツ キャベツ ツナサラダ すいか 牛乳	521	19.3	パン 豚肉 玉ねぎ キャベツ ツナ わかめ 胡瓜 コーン
12	木	十五穀ごはん 鮭のホイル焼き ひじきの煮物 プリン(卵不使用) 牛乳	487	21.4	米 ごま そば 鮭 玉ねぎ も やし しめじ ひじき 人参 厚揚げ こんにやく
13	金	夏野菜のスパゲティナポリタン クリスピーチキン ゆでとうもろこし ヨーグルト 牛乳	540	19.6	パスタ なす ピーマン ベーコン 玉ねぎ 人参 豚肉 とうもろこし
17	火	チキンカレーライス 福神漬け 大根サラダ さくらんぼ ゼリー みかんジュース	535	18.6	米 カレールー 人参 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 大根 ハム 胡瓜
18	水	終業式			

※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。



6月19日の冷やし中華です



じゃが芋がたくさん収穫できました



年少さんの育てた胡瓜です