



# 平成30年度給食献立表 6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
1	金	菜めし 鶏の唐揚げ レタス 五目豆 オレンジ 牛乳	490	18.1	米 青菜 鶏肉 レタス 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ
4	月	ごはん マーボーナス かぶと胡瓜のピー ナツとえ しゅうまい 洋梨ゼリー 牛乳	475	17.5	米 なす 人参 厚揚げ 長ねぎ かぶ 胡瓜 豚肉 ピーナツ
5	火	ごはん(野菜ふりかけ) 豆腐ハンバーグ 金 平ごぼう はちみつレモンゼリー 牛乳	483	18.4	米 大豆 人参 ごぼう こんにゃく 豚肉
6	水	塩パン かぼちゃグラタン ベーコン&野 菜炒め りんご 牛乳	524	16.6	パン かぼちゃ キャベツ もやし ベーコン 人参 ピーマン
7	木	ピラフ エビフライ キャベツ マカロニ サラダ キウイフルーツ 牛乳	536	18.4	米 人参 玉ねぎ えび キャベツ マカロニ マヨネーズ 玉ねぎ ハム
8	金	ごはん(味付けのり) 魚のホイル焼き 大 根の煮物 ブルーベリーゼリー 牛乳	498	17.4	米 鮭 大根 人参 厚揚げ もやし しめじ 玉ねぎ
11	月	ごはん けんちん汁 肉団子 ミニトマト ももゼリー 牛乳	519	19.0	米 人参 大根 里芋 鶏肉 こんにゃ く ごぼう 豆腐 豚肉 トマト
12	火	おにぎり(きのこごはん) つぼ漬け 春巻き 切干大根 パイナップル 牛乳	496	16.9	米 人参 椎茸 筍 豚肉 白滝 大根 油揚げ 鶏肉 のり
13	水	食パン(いちご&マーガリン) ブラウンシチ ュー ブロッコリータラコソース バ ナナ 牛乳	515	17.3	パン 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 辛子明太子 マヨネーズ
14	木	十五穀ごはん 肉じゃが わかめの酢の物 タルト(乳卵不使用) 牛乳	508	19.8	米 ごま そば じゃがいも 人参 玉 ねぎ 豚肉 わかめ コーン 胡瓜
15	金	ごはん(おかかふりかけ) 豚肉のしゃぶし ゃぶ おからの煮物 いもようかん 牛乳	517	18.6	米 かつお節 豚肉 胡麻ドレ 長ねぎ レタス パプリカ 玉ねぎ 大豆
18	月	ごはん さばの味噌煮 ひじきの煮物 蒸しケーキ 牛乳	495	20.7	米 さば 味噌 ひじき 人参 大豆 こんにゃく 厚揚げ
19	火	冷やし中華 じゃがバター 枝豆 カルピスゼリー 牛乳	502	18.8	中華麺 じゃがいも バター 大豆 胡瓜 ハム トマト わかめ 卵
20	水	チーズバーガー ブロッコリーサラダ すいか 牛乳	513	17.9	パン チーズ 豚肉 レタス ケチャッ プ ブロッコリー カリフラワー
21	木	鮭ごはん 高野豆腐の煮物 青菜のツナマヨ和え ヨーグルト 牛乳	486	18.6	米 鮭 大豆 里芋 人参 青菜 ツナ マヨネーズ コーン
22	金	スパゲティミートソース チキンナゲット トマトのサラダ ライチゼリー 牛乳	510	19.4	パスタ 豚肉 鶏肉 トマト コーン レタス 玉ねぎ
25	月	ごはん 煮魚 ちくわとナスの味噌炒め プリン(卵不使用) 牛乳	504	18.3	米 カジキ ちくわ なす ピーマン
26	火	わかめごはん きんぴら包み焼き じゃが いもの甘辛煮 アメリカンチェリー 牛乳	483	22.0	米 わかめ 鶏肉 人参 ごぼう じゃがいも
27	水	♪カレーパーティー♪ カレーライス 福 神漬け あじさいゼリー 牛乳	—	—	米 カレールー 人参 じゃがいも 玉ねぎ なす ピーマン 豚肉
28	木	冷やしうどん かき揚げ 春雨サラダ クレープ 牛乳	501	16.8	うどん 胡瓜 わかめ 人参 かまぼこ 春雨 コーン ハム
29	金	チキンライス ハンバーグ ポテトサラダ オレンジ 牛乳	521	18.3	米 ケチャップ 豚肉 鶏肉 じゃがい も マヨネーズ ハム 胡瓜 玉ねぎ

※27日はカレーパーティーです。年長さんが作ったカレーが給食になります。  
食材のご協力ありがとうございます。苗床で栽培したなすとピーマンも  
使用予定です。また、じゃがいもほりで収穫したじゃがいもも使用予定です。  
※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。

