



2018年度6月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4・18(月)	わかめごはん 鶏じゃが みそ汁(厚揚げ・きゃべつ) 牛乳(150),わらびもち(黒みつ)	わかめ(乾燥),鶏もも肉,さば節,厚揚げ	米・七分つき米,メークイン,なたね油	人参,玉ねぎ,えんどうまめ,キャベツ,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みそ	566kcal 23.8g 16.9g 1.9g
5・19(火)	ごはん(五分づき) 豚肉となすのみそ炒め チンゲン菜のおかか和え すまし汁(ビーフン・干し椎茸) 牛乳(150),ボンデケーキ(白玉粉入り)	豚もも肉,かつお節,さば節	五分搗米,三温糖,なたね油,ビーフン	玉ねぎ,なす,ピーマン,チンゲンサイ,人参,もやし,青ねぎ,干しいたけ	みそ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,濃口しょうゆ,塩	638kcal 33.5g 19.9g 2.5g
6・20(水)	鮭と青じその混ぜ寿司 高野豆腐の煮物 すまし汁(えのき・わかめ・みつば) 牛乳(150),五平餅(生姜ねぎ味噌)	さけ,のり(焼きのり),きざみ,高野豆腐,鶏もも肉,さば節,わかめ(乾燥)	米・七分つき米,三温糖,白ごま	青じそ(大葉),人参,玉ねぎ,干しいたけ,きぬさや,えのきたけ,みつば	だし(昆布),穀物酢,塩,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ	697kcal 27.7g 15.7g 2.3g
7・21(木) 7日 歯科検診 21日 春の健康診断 【絵本メニュー】	ごはん(五分づき) チキンソテー(玉ねぎソース) お豆と野菜のコロコロサラダ ベーコンとキャベツの和風スープ	鶏もも肉,大豆(乾),ベーコン,さば節	五分搗米,三温糖	玉ねぎ,大根,とうもろこし,トマト,きゅうり,キャベツ,しめじ(ぶなしめじ)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),穀物酢,塩,薄口しょうゆ,パセリ・乾	493kcal 21.3g 17.1g 2.2g
	7日:お茶,じゃがいもとニラのチヂミ		メークイン,小麦粉・おやつ,ごま油	人参,にら	濃口しょうゆ,穀物酢	659kcal 29.6g 22.5g 2.4g
	21日:お茶,フランスのミートボールスパゲティ	牛ひき肉,豚ひき肉	スパゲティ,かたくり粉,三温糖,なたね油	玉ねぎ,エリンギ,グリーンピース,にんにく	トマトケチャップ,トマト缶,ウスターソース,ブイオン,塩	
8・22(金) 2園リズム交流	ごはん(五分づき) 魚の竜田揚げ(さば) 大根とオクラの梅和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 牛乳(150),黒ゴマプリン	さば,さば節	五分搗米,かたくり粉,なたね油	生姜,大根,きゅうり,ミニトマト,オクラ,梅干し,かぼちゃ,玉ねぎ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みそ	589kcal 24.1g 21.6g 2.9g
9・23(土) リズム参観	鶏そぼろ丼(汁なし) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ) お茶,いもけんぴ	鶏ひき肉,さば節	五分搗米,三温糖,メークイン	生姜,人参,玉ねぎ,コーン・冷凍,えんどうまめ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	437kcal 16.7g 8.8g 1.6g

11・25(月)	ごはん(五分づき) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め キャベツとのりのサラダ みそ汁(豆腐・なめこ・おかひじき) 牛乳(150),かぼちゃ蒸しパン(卵なし)	豚もも肉,のり(焼きのり),豆腐(木綿),さば節	五分搗米,三温糖,なたね油,ごま油	玉ねぎ,生姜,キャベツ,きゅうり,なめこ,おかひじき	濃口しょうゆ,パプリカ(黄・赤),穀物酢,塩,みそ	561kcal 26.0g 17.9g 2.3g
12(火)	ごはん(五分づき) 鶏とズッキーニのガーリック炒め トマトスープ 牛乳(150),カルピスフルーツゼリー	鶏もも肉	五分搗米,なたね油,メークイン	玉ねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,ズッキーニ,キャベツ,しめじ(ぶなしめじ),にんにく,人参,セロリ,コーン・冷凍,トマト	塩,濃口しょうゆ,トマトピューレ,ブイオン,薄口しょうゆ	491kcal 20.6g 16.8g 1.3g
26(火) 誕生日会	アスパラとベーコンのピラフ キャベツ入りハンバーグ きゅうりとオクラのサラダ 豆乳のスープ 牛乳(150),あじさい寒天ゼリー	ハム,豚ひき肉,牛ひき肉,ベーコン,豆乳	白米,かたくり粉,三温糖,メークイン	アスパラガス(グリーン),玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,オクラ,レタス,とうもろこし,ミニトマト,人参	ブイオン,塩,薄口しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,穀物酢,濃口しょうゆ,パセリ・乾	557kcal 22.5g 19.1g 2.1g
13・27(水)	新生姜ごはん 魚の塩こうじ焼き 新ごぼうとピーマンのきんぴら 味噌汁(小松菜・たまねぎ) 牛乳(150),米粉と豆腐のブラウニー	すずき,牛肉(和牛)もも・脂付,うすあげ,さば節	五分搗米,こうじ,糸こんにゃく,ごま油,三温糖	生姜,ごぼう,ピーマン,人参,小松菜,玉ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	574kcal 25.7g 21.1g 3.4g
14・28(木)	ビーフカレー 大根と水菜のさっぱりサラダ ヨーグルト(加糖) 牛乳(150),フルーツ白玉	牛肉(和牛)もも・脂付,牛乳,ヨーグルト(脱脂加糖),ハム	米・七分つき米,メークイン,小麦粉,バター,三温糖	玉ねぎ,人参,えんどうまめ,にんにく,生姜,大根,水菜,ミニトマト	濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイオン,カレー粉,塩,穀物酢	711kcal 23.1g 19.3g 1.4g
1・15(金)	ごはん(五分づき) マーボーなす 春雨スープ	豚ひき肉,ベーコン	五分搗米,三温糖,はるさめ,ごま油	なす,玉ねぎ,人参,青ねぎ,黒きくらげ,オクラ	濃口しょうゆ,みそ(米)赤色辛みそ,塩,ブイオン,薄口しょうゆ	526kcal 17.7g 15.0g 2.2g
	1日:お茶,おにぎり(じゃこ・えだまめ)	ちりめんじゃこ	米・七分つき米,白ごま	えだまめ	塩	510kcal
	15日:お茶,いかめし	やりのいか,昆布・だし用,昆布	米・もち米,三温糖		濃口しょうゆ,酒	23.4g 13.8g 2.9g
29(金) ご当地メニュー 【宮崎県】	ごはん(五分づき) チキン南蛮(もも) じゃがいもとピーマンのシャキシャキ炒め みそ汁(きりぼし大根・しいたけ・ほうれんそう) お茶,肉巻きおにぎり【宮崎県】	鶏もも肉,さば節	五分搗米,かたくり粉,三温糖,マヨドレ(卵なし),メークイン	にんにく,生姜,玉ねぎ,きゅうり,ピーマン,人参,切り干し大根,しいたけ(生),ほうれんそう(夏)・生	濃口しょうゆ,穀物酢,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,塩,みそ,酒	625kcal 20.6g 19.4g 2.8g
	豚みそ丼 すまし汁(わかめ・うすあげ) お茶,せんべい	豚もも肉,さば節,わかめ(乾燥),うすあげ	米・七分つき米,三温糖	もやし,玉ねぎ,人参,青ねぎ,えのきたけ	みそ,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,塩	374kcal 17.5g 7.4g 2.2g
16(土)	牛肉と玉ねぎの甘辛丼 みそ汁(もやし・だいこん) お茶,せんべい	牛肉(和牛)もも・脂付,わかめ(乾燥),さば節	五分搗米,糸こんにゃく,三温糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,もやし,大根,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ,塩	407kcal 15.4g 9.2g 1.7g

月平均栄養価 エネルギー 549kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.2g

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★お弁当当箱の日は19日(火)【なのはな組】【あじさい組】です。

★5歳児クラス、13日(水)遠足です。【お弁当日】

★おやつに季節の果物がつくことがあります。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)

