

# 6 こんだてひょう

はお誕生会です。

★は新メニューです。元岡幼稚園

日曜日	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質
		からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g
3 (月)	やきビーフン プチチーズ	牛乳	豚肉、かまぼこ チーズ	ビーフン	玉葱、キャベツ、人参 ピーマン、干し椎茸	205	11.0
4 (火)	ユーリンチー とうみょうのごまマヨネーズあえ	牛乳	鶏肉、ちくわ ささ身	コーンスターチ、砂糖 ごま、マヨネーズ	にんにく、生姜、レモン汁 長ねぎ、パセリ、豆苗 もやし、人参	329	16.0
5 (水)	きりぼしだいこん きなこむしパン	牛乳	鶏肉、薄揚げ、牛乳 卵、バター、きな粉	砂糖 ホットケーキミックス	切り干し大根 人参、いんげん	281	11.8
6 (木)	★あじフライ にらともやしのピーナツあえ	牛乳	あじ、卵	小麦粉、パン粉、砂糖 マヨネーズ、ごま油	玉葱、パセリ、レモン汁 にら、もやし	235	15.2
7 (金)	うめごはん、ミートボール、おくら シーチキンサラダ、みかんのかんづめ あんぱんまんジュース		しらす干し シーチキン ミートボール	米、麦、ごま マヨネーズ ジュース	梅干し、人参、いんげん きゅうり、キャベツ、パセリ おくら、みかん缶	399	10.1
10 (月)	なすのはさみあげ ひじきのわふうサラダ	牛乳	豚ミンチ、ハム 卵	小麦粉、パン粉 マヨネーズ、ごま	玉葱、人参、生姜 ひじき、きゅうり	235	10.0
11 (火)	にくじゃが しらたまとうふだんご	牛乳	牛肉、豆腐 きな粉	じゃが芋、砂糖 黒砂糖、白玉粉	しらたき、玉葱 いんげん、人参	279	10.9
12 (水)	てづくりはるまき はるさめサラダ	牛乳	豚肉、ハム	春巻きの皮、ごま油 緑豆春雨、片栗粉 マヨネーズ	玉葱、ニラ、筍、人参 干し椎茸、生姜、きゅうり	235	8.4
13 (木)	ちくわのいそべあげ やさいのシャキッとあえ	牛乳	ちくわ 錦糸卵	天ぷら粉、じゃが芋 砂糖、ごま油、ごま	青のり、人参 きゅうり	223	11.2
14 (金)	とりにくのさっぱりに たまご、ブロッコリー	牛乳	鶏手羽元 卵	じゃが芋、砂糖	ブロッコリー にんにく、生姜	262	14.5
17 (月)	カレーうどん プチゼリー	牛乳	鶏肉	うどん麺、カレールウ プチゼリー	玉葱、人参、ねぎ しいたけ、えのき	300	9.3
18 (火)	とりごぼうハンバーグ じゃこピーマン	牛乳	鶏ミンチ、牛乳、卵 しらす干し、ちくわ	パン粉、砂糖 片栗粉、ごま	ごぼう、人参 玉葱、ピーマン	220	13.7
19 (水)	ほいこうろう フルーツポンチ	牛乳	豚肉、赤みそ 白みそ	片栗粉、砂糖 ごま油、白玉粉	キャベツ、ピーマン、人参 ねぎ、生姜、にんにく みかん缶、桃缶、パイ缶	241	9.5
20 (木)	ギョロツケ わかめのすのもの	牛乳	魚のすり身、卵 しらす干し、いか	片栗粉、小麦粉 パン粉、砂糖	玉葱、人参、わかめ きゅうり、もやし キャベツ	202	14.6
21 (金)	ベーコンチャウダー ふかしポテト	牛乳	ベーコン、鶏肉 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	人参、玉葱 コーン、パセリ	243	8.4
24 (月)	かわりキンピラ どらやき	牛乳	牛肉	ごま、砂糖、はちみつ ホットケーキミックス あんこ	きゅうり、ごぼう 人参、もやし	326	9.5
25 (火)	ジャージャーめん アセロラゼリー	牛乳	合びきミンチ、赤みそ ゼラチン	砂糖、細うどん アセロラジュース	生姜、玉葱、もやし 胡瓜、人参 みかん缶	355	14.4
26 (水)	ひじきのコロッケ ささみとみずなのおひたし	牛乳	鶏ミンチ、ささ身 卵、薄あげ	じゃが芋、パン粉 小麦粉、砂糖	人参、ひじき 水菜、もやし	239	14.7
27 (木)	なつやさいかレー ★ブルーベリーヨーグルト	牛乳	鶏肉、ヨーグルト	カレールウ、砂糖 ブルーベリージャム	にんにく、玉葱、ピーマン 南瓜、なす、人参 ブルーベリー	288	10.7
28 (金)	ぶたにくのしょうがやき おいものシャキシャキサラダ	牛乳	豚肉、ベーコン	片栗粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ	玉葱、ピーマン、生姜 人参、パセリ	269	13.4

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

## お知らせ

※今月は、幼稚園で収穫したじゃが芋を給食で使います。お楽しみに。



## バランスよくたべよう

