



# H28.6月の給食献立表



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの(きいろ)	肉や骨をつくるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	水	☆家庭のお弁当(ばら組屋食参観)☆							
2	木	ごはん ・とうふのやさいあんかけ ・きゅうりサラダ ・かきたまスープ ・プチゆきみだいふく	ごはん、鶏がらだし、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油、米酢、プチアイス	焼き豆腐、豚肉、ハム、鶏卵	白菜、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、竹の子水煮、春雨、きゅうり、もやし、しめじ	404kcal	12.7g	10.1g	1.4g
3	金	<カミカミこんだて> ・しらすいりだすごはん ・やさいゴロゴロハンバーグ ・きりぼしだいごんのゴママヨあえ ・いそべふうおすまし	ごはん、酒、片栗粉、ケチャップ、マヨネーズ、ゴマ、しょうゆ、みりん	しらす、大豆水煮、豚肉、豆腐、油揚げ、磯のり	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、切り干し大根、きゅうり、大根、しいたけ	422kcal	17.7g	14.0g	1.4g
6	月	ごはん ・にくじゃが ・ちくわのチーズやき ・なめこじる	ごはん、じゃがいも、しょうゆ、砂糖	豚肉、ちくわ、ナチュラルチーズ、豆腐、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、しらたき、さやいんげん、なめこ	453kcal	14.8g	11.4g	1.5g
7	火	・ツナごはん ・チキンカツふう ・カラフルサラダ ・ほうれんそうのスープ	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、パン粉、油、ソース、米酢、鶏がらだし	ツナ、鶏肉、ハム、ベーコン	ミックスビーンズ、きゅうり、にんじん、パプリカ、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ	427kcal	15.4g	13.8g	1.0g
8	水	☆家庭のお弁当(きく組屋食参観)☆							
9	木	・しおやきそば ・さけのきのこむし ・だいごんサラダ ・ちゅうかスープ	中華麺、鶏がらだし、酒、しょうゆ、米酢、ごま油	豚肉、鮭、ワカメ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、しめじ、えのき、しいたけ、大根、きゅうり、なす	411kcal	18.0g	17.5g	1.7g
10	金	・ごはん ・こうどうふのもの ・きゅうりとカニかまのすのもの ・けんちんじる	ごはん、砂糖、酒、しょうゆ、米酢、ごま油、じゃがいも	高野豆腐、カニ風味かまぼこ、油揚げ、みそ	にんじん、しいたけ、きゅうり、白菜、もやし、玉ねぎ、ごぼう、しめじ	429kcal	17.3g	12.0g	1.7g
13	月	・チキンピラフ ・メカジキのようふうあんかけ ・ポテトサラダ ・こんさいスープ	ごはん、酒、鶏がらだし、ケチャップ、ソース、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、メカジキ、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり、コーン、ごぼう、れんこん	434kcal	15.1g	11.5g	1.3g
14	火	・ごはん ・とりのからあげ ・こまつなとあつあげのもの ・たまねぎとワカメのみそしる	ごはん、しょうゆ、酒、小麦粉、油、砂糖、みりん	鶏肉、厚揚げ、ワカメ、みそ	小松菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、大根、しめじ	433kcal	20.9g	10.8g	2.0g
15	水	☆家庭のお弁当(すみれ組屋食参観)☆							
16	木	・ごはん ・マーボーナス ・かいそうサラダ ・もやしのスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、ゴマ、鶏がらだし	豚肉、豆腐、ワカメ、芽ひじき、ツナ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にら、なす、にんじん、きゅうり、大根、もやし、白菜、えのき	427kcal	14.6g	14.3g	1.9g
17	金	・ハヤシライス ・にらたま ・いんげんのソテー	ごはん、ルウ、ケチャップ、砂糖、みりん、じゃがいも、鶏がらだし、しょうゆ	豚肉、鶏卵、ベーコン	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、にら、さやいんげん、ほうれん草、にんじん	444kcal	14.3g	12.5g	1.4g
20	月	・ごはん ・ししゃものいそべパンこやき ・ひじきのもの ・じゃがいものみそしる ・ももゼリー	ごはん、パン粉、油、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、じゃがいも、ゼリー	ししゃも、青のり、芽ひじき、大豆水煮、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、絹さや、玉ねぎ、しめじ	429kcal	16.3g	10.0g	1.9g
21	火	・ごはん ・ぶたのみそいため ・ナムルあえ ・はくさいとえのきのスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、みりん、米酢、ごま油、鶏がらだし	豚肉、みそ、ワカメ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめじ、もやし、きゅうり、にんじん、白菜、えのき	430kcal	15.9g	13.8g	1.7g
22	水	☆上尾市研修会の為、半日保育☆							
23	木	・パン ・とりのケチャップやき ・おまめのサラダ ・クリームシチュー	パン、小麦粉、ケチャップ、ソース、マヨネーズ、しょうゆ、じゃがいも、ルウ、カルピス	鶏肉、大豆水煮、ベーコン、牛乳	ミックスビーンズ、きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草	419kcal	18.5g	15.3g	1.5g
24	金	・ごはん ・あつあげのそぼろかけ ・にんじんのおかかあえ ・よしのじる	ごはん、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、じゃがいも、片栗粉	厚揚げ、豚肉、みそ、かつお節、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、キャベツ、もやし、えのき、ごぼう、しめじ	434kcal	17.6g	13.6g	1.1g
27	月	・ごはん ・ちくさやき ・かぼちゃのしらあえ ・だいごんのみそしる	ごはん、砂糖、しょうゆ、ゴマ、じゃがいも	鶏卵、鶏肉、豆腐、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、えのき、大根、ごぼう、しめじ	433kcal	14.8g	11.7g	1.1g
28	火	・にんじんごはん ・メンチカツ ・おんやさい ・パスタいりきのこスープ	ごはん、酒、片栗粉、パン粉、油、ソース、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、ゴマ、スパゲッティ、鶏がらだし	豚肉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えのき、しいたけ	425kcal	13.2g	12.0g	1.0g
29	水	☆家庭のお弁当☆							
30	木	・ごはん ・いりどり ・キャベツのツナあえ ・おあげのみそしる	ごはん、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油、マヨネーズ	鶏肉、ツナ、油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、れんこん、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、もやし、キャベツ、えのき、玉ねぎ	428kcal	14.8g	12.7g	1.4g

※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。  
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。

### ☆年中組屋食参観の献立☆

献立名	主な食材料			栄養素量			
	熱や力になるもの(きいろ)	肉や骨をつくるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
・ごはん ・メカジキのけんちんやき ・ひじきといんげんのゴマあえ ・ぐたくさんみそしる	ごはん、砂糖、酒、しょうゆ、ゴマ、じゃがいも	メカジキ、豆腐、芽ひじき、豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、コーン、えのき、玉ねぎ、大根、ごぼう、しめじ	425kcal	16.1g	12.2g	1.0g

<牛乳の栄養素量>  
 エネルギー : 67Kcal  
 たんぱく質 : 3.3g  
 脂質 : 3.8g  
 食塩 : 0.1g

<目標栄養素量(牛乳を除く)>  
 エネルギー : 430Kcal  
 たんぱく質 : 16g  
 脂質 : 12g  
 食塩 : 1.6g

カオル農園から新じゃがが届きはじまりました！皮付きのまま丸ごと食べられるのはこの時期だけの特権です。ホクホクとした美味しさを楽しんでください。また、今月は年中組さんの屋食参観が行われます。ランチルームにてお待ちしております♪

