



よく噛んでしっかり食べましょう！

6月のこんだて

令和6年5月31日
開南幼稚園

日にち (曜日)	献立名	主な材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
3 (月)	麦ごはん 肉野菜炒め きゅうりとカブの即席漬け 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 ゴマ・油	キャベツ・人参・カブ 玉ねぎ・ピーマン・椎茸 もやし・きゅうり きざみ昆布・バナナ	404	12.4
4 (火)	グリーンピースごはん 鶏のから揚げ 小松菜と玉ねぎの味噌炒め 果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・もち米 片栗粉・油・砂糖	グリーンピース・生姜 にんにく・レタス・小松菜 玉ねぎ・赤ピーマン メロン	397	15.2
6 (木) ※年長 親子給食	麦ごはん キスフライのタルタルソース 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	キス・卵 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 マヨネーズ 砂糖・ごま油	玉ねぎ・パセリ・レタス キャベツ・切干し大根 人参・しめじ・ひじき オレンジ	423	15.9
7 (金)	麦ごはん 厚揚げとキャベツの甘味噌炒め スパゲティサラダ 果物・牛乳	厚揚げ・豚肉 味噌・ハム 牛乳	米・麦・油 砂糖・パスタ マヨネーズ	キャベツ・にんにく ニラ・玉ねぎ・生姜 レタス・人参・きゅうり バナナ	431	15
10 (月)	麦ごはん 鶏チリ・中華サラダ 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・片栗粉・油 スイートチリソース 砂糖・ドレッシング	生姜・長ネギ・もやし キャベツ・人参 春雨・小玉すいか	407	15.3
11 (火)	やきそば・トマトサラダ わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	蒸しめん・油 ドレッシング	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・トマト きゅうり・レタス・わかめ オレンジ	370	11
13 (木)	麦ごはん 鶏キャベツのとろみ炒め 焼きシュウマイ 果物・牛乳	鶏肉・牛乳 シュウマイ	米・麦・油 片栗粉	キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ バナナ	420	15.9
14 (金)	麦ごはん・豚肉のみそ焼き 五目きんぴら 果物・牛乳	豚肉・さつま揚げ 味噌・牛乳	米・麦 糸コン・白ゴマ 砂糖	キャベツ・人参 ゴボウ・しめじ 小玉すいか	385	13.1
17 (月)	ふりかけごはん 肉じゃが・三色ナムル 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・ごま油 じゃがいも 砂糖・糸コン	人参・玉ねぎ・もやし スナップエンドウ メロン	390	11.5
18 (火)	麦ごはん たらの照り焼き ポテトサラダ 果物・牛乳	たら・ハム 卵・牛乳	米・麦・小麦粉 油・じゃがいも マヨネーズ・砂糖	もやし・人参 きゅうり・玉ねぎ バナナ	396	14.6
20 (木)	わかめごはん 松風焼き・伴三糸 果物・牛乳	豚肉・卵・みそ ハム・牛乳	米・麦・白ゴマ パン粉・砂糖 ごま油	人参・ゴボウ・長ネギ 春雨・きゅうり・レタス 炊き込みわかめ・さくらんぼ	375	14.2
21 (金)	ツナマヨコーントースト ミックスサラダ かき卵スープ・果物・牛乳	ツナ・ベーコン 卵・牛乳	食パン・片栗粉 マヨネーズ ドレッシング	コーン・玉ねぎ・パセリ レタス・きゅうり・水菜 赤ピーマン・トマト キャベツ・さくらんぼ	385	13.2
24 (月)	チキンカレー かぼちゃフライ フレンチサラダ・果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・じゃがいも カレールー・南瓜 パン粉・天ぷら粉 ドレッシング	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・コーン 小玉すいか	433	11.5
25 (火)	ひじきごはん・ササミフライ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉 ごま油・砂糖	芽ひじき・しめじ・人参 ゴボウ・レタス・枝豆 切干し大根・バナナ	436	16.8
27 (木)	冷やしうどん ちくわと茄子の天ぷら 果物・牛乳	花かつお・かまぼこ ちくわ・牛乳	乾めん・天ぷら粉 油	長ネギ・小ねぎ 茄子・さくらんぼ	416	14.7
28 (金)	麦ごはん ハムサンドフライ えのきとピーマンの炒め物 果物・牛乳	角ハム・ちくわ 牛乳	米・麦・油 マヨネーズ・天ぷら粉 じゃがいも・パン粉	えのき・ピーマン・人参 ミックスベジタブル 玉ねぎ・塩昆布 さくらんぼ	379	9.8

◎材料入荷により献立の一部が変更になることがあります。

※当日は、年長ぐみのみの給食になります。ひよこ、年少、年中ぐみのみなさんはお家からのお弁当を忘れずにご持参ください。