

6月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
2	月	とんかつ 磯辺和え 牛乳	270	12.9	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草 のり
3	火	鶏ささみのみそ焼き 春雨サラダ 牛乳	259	12.7	鶏ささみ キャベツ 春雨 にんじん きゅうり かにかま コーン缶 みかん缶
4	水	ちくわカレー天 煮物 果物 牛乳	254	12.6	ちくわ 卵 じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ きぬさや パイナップル
5	木	ハムソテー 野菜炒め 牛乳	258	12.8	ハム キャベツ もやし にんじん たまねぎ ニラ ウィンナー きくらげ 細切りたけのこ
6	金	コロッケ マカロニのナポリ風 牛乳	268	12.9	じゃがいも たまねぎ キャベツ マカロニ にんじん 豚ひき肉 ピーマン
9	月	鶏肉の唐揚げ 三色和え 果物 牛乳	268	12.7	鶏肉 しょうが 卵 キャベツ もやし わかめ きゅうり コーン缶 バナナ
10	火	ハムのピカタ 切昆布煮 牛乳	265	12.6	ハム 卵 キャベツ 切昆布 にんじん 糸こんにゃく さつまあげ
11	水	エビカツ 肉じゃが 牛乳	270	12.7	エビ たまねぎ じゃがいも にんじん 豚肉 糸こんにゃく
12	木	焼肉 ポテトサラダ 果物 牛乳	257	12.8	豚肉 しょうが たまねぎ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶 オレンジ
13	金	ウィンナーフライ 中華春雨 牛乳	259	12.5	ウィンナー 卵 キャベツ 春雨 ハム にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
16	月	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーサラダ 牛乳	252	12.6	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー かまぼこ コーン缶 バナナ
17	火	メンチカツ スパゲティソテー 牛乳	262	12.7	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ スパゲティ ベーコン にんじん ピーマン
18	水	鶏肉のケチャップ煮 ごま和え 牛乳	269	13.1	鶏肉 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 ほうれん草 ごま
19	木	魚の立田揚 マカロニサラダ 牛乳	270	12.7	魚 しょうが キャベツ マカロニ かにかま にん じん きゅうり コーン缶
20	金	ウィンナーソテー 中華和え 果物 牛乳	251	12.4	ウィンナー キャベツ もやし きゅうり にんじん ハム わかめ コーン缶 パイナップル
23	月	ハムカツ スパゲッティナポリタン 牛乳	269	12.8	ハム キャベツ スパゲティ にんじん たまねぎ 豚ひき肉 ピーマン
24	火	焼魚 煮物 果物 牛乳	258	12.6	魚 大根 にんじん 鶏ひき肉 たまねぎ オレンジ
25	水	かき揚げ さつまいもの甘煮 牛乳	251	12.5	ムキエビ たまねぎ 卵 舞茸 コーン缶 きぬさや さつまいも
26	木	ミートボール 青菜のソテー 牛乳	268	12.9	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ ほうれん草 ベーコン コーン缶
27	金	カレー カットフルーツ 牛乳	260	12.5	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ バナナ みかん缶 パイン缶
30	月	イカフライ 春雨炒め 牛乳	263	12.8	いか キャベツ 春雨 ひき肉 たまねぎ にんじん もやし ニラ

給食が始まって1ヶ月…進級児はモリモリ元気いっぱい、新入児もだいぶ慣れておかわりする姿もみられます。

今月は梅雨の季節です。身体がだるくなったり、体調も崩れやすくなりますので、うがい、手洗い、消毒をこまめにさせたり、清潔に心がけましょう。

