

[6 月 献立表]

2023年 6月

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー- たんぱく質 脂質
1 木	スパゲティ和風きのこソース	○	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 果物 (アメリカンチェリー)	ベーコン, きざみのり, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきだけ, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, アメリカンチェリー	459 kcal 16.7 g 16.7 g
2 金	タコライス	○	コンソメスープ ぶどうゼリー	豚肉, チーズ, 牛乳, ベーコン, 寒天	精白米, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, ぶどう	473 kcal 18.0 g 16.0 g
5 月	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 和風サラダ (和風ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 和風ドレッシング, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱	432 kcal 16.0 g 15.0 g
6 火	田舎うどん	○	もちいなり ほうれん草のお浸し 果物(オレンジ)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	うどん, 油, 砂糖, もち	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, ほうれんそう, もやし, オレンジ	420 kcal 16.0 g 9.0 g
7 水	お弁当						
8 木	ナン	ジ ヨ ア	キーマカレー パリパリサラダ (香味玉葱ドレ) パインクレープ	乳酸菌飲料, 牛肉, 豚肉, 味噌, 豆乳	ナン, 油, 香味玉ねぎドレッシング, コーンフレーク, 砂糖, 米粉, 水あめ	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, パインアップル	477 kcal 20.0 g 20.0 g
9 金	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	精白米, 砂糖, 油	玉葱, しょうが, 切干だいこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきだけ, ねぎ, りんご	430 kcal 20.0 g 14.0 g
12 月	ごはん	○	中華風チキン ナムル(ナムルドレ) ワンタンスープ	牛乳, 鶏肉	精白米, ごま, ごま油, 乾燥ワンタン ナムルドレッシング, 油	玉葱, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, にんじん, はくさい	433 kcal 18.0 g 15.0 g
13 火	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 伊予柑ゼリー	ウィンナー, 牛乳, 青のり, ベーコン, 豆乳, 寒天	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも, 砂糖	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, 伊予柑	476 kcal 14.0 g 24.0 g
14 水	お弁当						
15 木	キャベツとベーコンの トマトスパゲティ	○	チーズ入りサラダ (フレンチドレ) 白桃ゼリー	ベーコン, 牛乳, チーズ, 寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 油, フレンチドレッシング, 砂糖	にんにく, 玉葱, キャベツ, トマト, きゅうり, もも	448 kcal 14.0 g 16.0 g
16 金	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 寒天入りサラダ (胡麻ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, わかめ, 寒天	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	165 kcal 19.0 g 17.0 g
19 月	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり レタススープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醤, ウィンナー	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, レタス	458 kcal 17.0 g 19.0 g
20 火	米粉入りパン	○	タンドリーチキン マセドアンサラダ (香味玉葱ドレ) A B Cスープ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン, 寒天	米粉入りパン, 油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング, アルファベットマカロニ, 砂糖	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, にんじん, きゅうり, とうもろこし, こまつな, アセロラ	452 kcal 18.0 g 19.0 g
21 水	お弁当						
22 木	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ (香味塩ドレ) 果物 (さくらんぼ)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 脱脂粉乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきだけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, こまつな, さくらんぼ	454 kcal 20.0 g 15.0 g
23 金	ごはん	○	アリゾナステーキ コールスローラダ (コールスロードレ) オニオンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, コールスロードレッシング, 油	トマト, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱	427 kcal 19.0 g 15.0 g
26 月	ごはん	○	鶏のつけ焼き キャベツとえのきのおひたし 吉野汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, こんにゃく	精白米, 砂糖, 油, 麦, 片栗粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, えのきだけ, ねぎ, ほうれんそう	428 kcal 19.0 g 15.0 g
27 火	味噌バターコーンラーメン	のむ ヨー グル ト	春巻き 中華サラダ (香味中華ドレ) 冷凍パイン	豆板醤, 豚肉, 味噌, のむヨーグルト	中華めん, 油, 砂糖, バター, 春雨, 香味中華ドレッシング, 米粉, 薄力粉, 粉あめ	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, とうもろこし, にら, きゅうり, パインアップル, ブルーン	463 kcal 15.0 g 15.0 g
28 水	お弁当						
29 木	食パン チーズスプレッド	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ (イタリアンドレ) りんごゼリー	牛乳, チーズ, 大豆, 鶏肉, 寒天	食パン, じゃがいも, 油, 砂糖, イタリアンドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご	463 kcal 17.0 g 18.0 g
30 金	枝豆ごはん	○	肉じゃが ツナサラダ (香味玉葱ドレ)	牛乳, 豚肉, ツナ	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 香味玉ねぎドレッシング	えだまめ, 玉葱, にんじん, キャベツ, さやいんげん	475 kcal 16.0 g 15.0 g

旬の食材【枝豆】

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点を持つた緑黄色野菜です。

“畑の肉”といわれる大豆同様、良質なタンパク質、脂質に富んでいます。



旬の食材【きゅうり】

淡色野菜ですが、表皮にはβカロテンが含まれています。

βカロテンには視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系統を守る働きがあります。

胡瓜には身体を冷やす働きがあると言われ、薬膳料理でも用いられます。

