東平野幼稚園

2025年6月　給食だより

〈　アレルギー表示　　●卵（→アレルギー対応）　〉　　★の日はお楽しみメニューです。

※マヨネーズ（卵から出来ている）の代わりにマヨドレ（大豆から出来ている）を使用しています。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
2	月	フリッタータ（イタリアンオムレツ） サラダブロッコリー 切干大根とこんにゃくの炒め物 ごはん スープ	●卵・牛乳・●ハム・ミックスチーズ（→豚肉と野菜のケチャップ炒め）	玉ねぎ・しめじ ブロッコリー 切干大根・人参 コーン・わかめ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・調合ごま油・砂糖 米(国産)	塩・チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ
3	火	サバの煮付け 胡瓜と白菜のごま和え ポテトフライ ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・白菜・人参 小松菜・緑豆もやし	砂糖 白ごま ポテトフライ・油 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 塩 だし
4	水	ドライカレー パンプキンサラダ フルーツ（オレンジ）	鶏ひき肉・鶏レバー煮込み・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく かぼちゃ・コーン・キャベツ オレンジ	米(国産)・押麦・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩
5	木	家常豆腐（厚揚げと野菜の中華炒め） 蒸さつま芋 ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・にんにく 緑豆もやし・わかめ	油・砂糖・でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩
6	金	白身魚フライ コールスロー風サラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 大豆 赤みそ・白みそ	 キャベツ・人参・コーン・黄パプリカ さやいんげん 大根・小松菜	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	 塩 だし・醤油・本みりん だし
7	土	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきの赤しそ和え 切干大根の煮物	鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・わかめ・だし昆布 ほうれん草・えのきたけ 切干大根・さやえんどう	うどん・でん粉 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・本みりん
9	月	照焼ハンバーグ ミニポテト 大根とアスパラのサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	 大根・グリーンアスパラガス・人参 わかめ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 ミニポテト・油 米(国産) 巻麸	醤油・本みりん・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし
10	火	鶏肉の甘酢炒め マカロニサラダ ごはん たまごスープ フルーツ（みかん缶）	鶏肉 ●卵（→卵なし）	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン チンゲン菜・緑豆もやし みかん(缶詰)	でん粉・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩
11	水	サバの旨煮 じゃがバター オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	さば かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが ドライパセリ オクラ・キャベツ・人参 白菜・玉ねぎ	砂糖 じゃが芋・バター 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
12	木	ハヤシライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ（パイン）	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤ピーマン・キャベツ パイン（缶詰）	米(国産)・押麦・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 青じそドレッシング(ノンオイル)
13	金	鶏じゃが ツナとひじきのサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース ひじき・ほうれん草 青ねぎ・大根・えのきたけ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝）・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし
14	土	五目うどん もやしの和え物 里芋の味噌煮	豚肉・ちくわ 赤みそ	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・わかめ さやえんどう	うどん 里芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・本みりん
16	月	メンチカツ 高野豆腐の煮物 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	●メンチカツ（→チキンソテー） 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	 グリンピース 切干大根・人参・ほうれん草 小松菜・玉ねぎ	油 砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)	 だし・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし
17	火	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 拌三絲（ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ） ごはん 中華スープ フルーツ（オレンジ）	豚肉	玉ねぎ・チンゲン菜・赤ピーマン・ピーマン 人参・きゅうり わかめ・コーン オレンジ	でん粉・油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	オイスターソース・醤油 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
18	水	味噌ラーメン 大学芋 おかか麦ごはん	豚肉・赤みそ カツオおかか	小松菜・緑豆もやし・玉ねぎ・人参・青ねぎ・にんにく・しょうが	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)・押麦	醤油・中華だし・塩
19	木	ビーフシチュー コーンサラダ ロールパン あじさいかん	牛肉	人参・玉ねぎ・グリンピース・トマトピューレ キャベツ・コーン・ブロッコリー 寒天・りんごジュース・ぶどうジュース	じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン 砂糖	ビーフシチューミックス 塩
20	金	サバのレモン醤油ソース バターコーン ウインナー野菜炒め ごはん スープ	さば ウインナー	レモン果汁 コーン キャベツ・ピーマン・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 バター 油・砂糖 米(国産)	塩・酢・醤油・本みりん 醤油・料理酒 チキンコンソメ
21	土	とり三色丼 白菜と小松菜のあおさ和え 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・小松菜・あおさのり わかめ・しめじ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 白ごま	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし
23	月	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・チンゲン菜 黄パプリカ・トマト・ブロッコリー わかめ 黄桃(缶詰)	つきこんにゃく・砂糖 減塩ごまドレッシング 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし
24	火	揚げ鶏の味噌がらめ 焼かぼちゃ しらすと胡瓜のサラダ ごはん 花麩のすまし汁	鶏肉・赤みそ しらす	 かぼちゃ きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・えのきたけ	でん粉・油・砂糖 油 米(国産) 花麩	醤油・本みりん・だし 塩 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩
25	水	白身魚のタルタル焼 粉ふき芋あおさ味 ちくわとブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁	ホキ ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ あおさのり ブロッコリー・玉ねぎ 白菜・しいたけ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 油 米(国産)	塩 塩 チキンコンソメ だし
26	木	麻婆丼 小松菜のナムル 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 切干大根・人参・小松菜・にんにく コーン・チンゲン菜	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
27	金	鶏肉と根菜の煮物 もやしとオクラのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ（マンゴー缶）	鶏肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・オクラ 玉ねぎ・青ねぎ マンゴー(缶詰)	黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし
28	土	ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め 切干大根の煮物	豚肉・赤みそ さつま揚げ	白菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・ピーマン 切干大根・さやえんどう	うどん・じゃが芋 油・砂糖 油・砂糖	だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん
30	月	チキンオムレツ インゲンとちくわの炒り煮 キャベツとほうれん草のあおさ和え ごはん 味噌汁	●チキンオムレツ（→ポークチャップ） ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	 さやいんげん・赤ピーマン キャベツ・ほうれん草・あおさのり チンゲン菜	 糸こんにゃく(黒）・油・砂糖 白ごま 米(国産)	トマトケチャップ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし

栄養価の平均　　エネルギー　363kcal　　たんぱく質 12.3g　　脂質 9.3g　　カルシウム 69mg　　食塩相当量 1.6g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。