

26年05月の献立

通常食

ようちえん給食F・C
郡山市香久池1丁目13-18

電話：024-939-6339
FAX：024-939-6337
管理栄養士：緑川

〇ー スプーンを使うと食べやすいです。

日付	曜日	メニュー	主食	献立	カロリー		体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	金		わかめごはん	鶏の唐揚げ・春雨炒め・厚焼玉子・三色ナムル・洋梨	401	k	わかめ・鶏肉・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・春雨・ごま・砂糖	きくらげ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・洋梨
7	木	〇	たけのこごはん	マグロ野菜カツ(ごまソース)・ウインナーのスパゲティ こいのぼりかまぼこ・卵サラダ・サイダー風ゼリー	360	k	きはだまぐろ・ウインナー・魚肉・卵	米・植物油・小麦粉・ごま・砂糖	たけのこ・人参・玉ねぎ・いんげん・にんにく キャベツ・ブロッコリー
8	金		〈ばくばくくんメニュー〉 のり香味ふりかけごはん	ハンバーグ(デミソース)・スマイルポテト・ブロッコリー ポークウインナー・切干大根煮・フルーツカクテル	394	k	のり・鶏肉・ウインナー・油揚げ	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・フルーツ★1
11	月	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ミニキーマカレー・えびフライ・ミートボール けんちょう(郷土料理)・パイ	364	k	豚肉・えび・鶏肉・豆腐	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・大根・パイ
12	火		昆布ごはん	ささみ磯辺フライ・ツナマトペンネ・ハムステーキ ひじきサラダ・フルーツカクテル	394	k	昆布・鶏肉・青のり・ツナ・ハム ひじき	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	にんにく・玉ねぎ・コーン・ごぼう・人参 枝豆・フルーツ★1
13	水		〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	豚肉の甘辛煮・お好み焼き・肉焼売・海藻サラダ・黄桃	361	k	豚肉・こうや豆腐・鶏肉・たら・わかめ	米・砂糖・小麦粉・植物油	玉ねぎ・キャベツ・長ねぎ・生姜・大根・人参 コーン・黄桃
14	木		のりおかかごはん	コロッケ・焼きそば・笹かまぼこ・若竹煮・みかん	360	k	のり・鯉節・豚肉・かまぼこ・わかめ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	コーン・人参・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・みかん
15	金		〈かりかりくんメニュー〉 ごま塩ごはん	チキンカツ・れんこんと豚肉のきんぴら・かにかま こうや豆腐といんげん煮・オレンジ	363	k	鶏肉・豚肉・かまぼこ・こうや豆腐	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・れんこん・いんげん・オレンジ
18	月	〇	鶏そぼろごはん	鶏の竜田揚げ・ウインナーのスパゲティ・厚焼き玉子 コーン&グリーンピースソテー・りんご煮	414	k	鶏肉・卵・ウインナー	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ 人参・コーン・りんご
19	火		鮭わかめごはん	メンチカツ・野菜炒め・トマトかまぼこ・がんも煮・黄桃	380	k	鮭・わかめ・鶏肉・豚肉・かまぼこ がんもどき	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・黄桃
20	水		ごま青菜ごはん	煮込みハンバーグ・ミートソースマカロニ・オムレツ 根菜サラダ・白桃	369	k	鶏肉・豚肉・卵	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油	大根菜・玉ねぎ・トマト・にんにく・コーン ごぼう・れんこん・人参・白桃
21	木		ナポリタン	鶏の西京焼き・チャプチェ風・スマイルポテト コールスローサラダ・フルーツカクテル	375	k	鶏肉・豚肉・ウインナー	植物油・砂糖・小麦粉・春雨・じゃが芋	にんにく・パプリカ・玉ねぎ・たけのこ・人参 にら・コーン・グリーンピース・キャベツ・フルーツ★1
22	金		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 白ごはん	えびカツ(ケチャップ)・ジャーマンポテト・ミートボール わかめのツナ和え・みかん	376	k	えび・魚肉・ウインナー・鶏肉・ツナ わかめ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・アスパラガス・パセリ・人参 キャベツ・みかん
25	月		鮭フレークごはん	ハムカツ・焼きそば・ブロッコリー・オムレツ・黄桃	370	k	鮭・ハム・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・黄桃
26	火		白ごはん	厚揚げのそぼろあん・野菜春巻き・えびしゅうまい おひたし・洋梨	364	k	厚揚げ・豚肉・魚肉・えび・油揚げ	米・砂糖・小麦粉・植物油	生姜・長ねぎ・キャベツ・人参・たけのこ・にら 玉ねぎ・白菜・ほうれん草・洋梨
27	水		ゆかりごはん	ヤンニョムチキン・ピーフン炒め・ポークウインナー キャベツのおかか和え・フルーツカクテル	429	k	鶏肉・豚肉・ウインナー・油揚げ・鯉節	米・植物油・砂糖・ごま・小麦粉	しそ・にんにく・人参・きくらげ・玉ねぎ ピーマン・キャベツ・コーン・フルーツ★1
28	木	〇	かおりごはん	チキンクリームシチュー・チキンリング・チーズ ポテトサラダ・みかん	329	k	鶏肉・チーズ	小麦粉・米・じゃが芋・植物油・砂糖	しそ・玉ねぎ・人参・みかん
29	金	〇	チキンカレーごはん 別：りんごゼリー	チキンカレー ミニハンバーグ・ミニウインナー・ブロッコリー	410	k	鶏肉・ウインナー	米・じゃが芋・植物油・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・りんご

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までお召上がりください。

※ 魚は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がってください。

※ 郷土料理は山口県の「けんちょう」(11日)です。

※ 旬食材は「にら」です。

★1フルーツの果物は、みかん・桃・梨・パイナップル・ぶどう・チェリーです。