

26年06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	月		ごま青菜ごはん	コロッケ・ミートスパゲティ・ポークウインナー キャベツのツナ和え・みかん	394 k	豚肉・ウインナー・ツナ	ごま・米・植物油・じゃが芋 小麦粉・砂糖	大根菜・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース にんにく・みかん・キャベツ
2	火		白ごはん	鶏の甘酢あん・春雨炒め・ハムステーキ アスパラコーンサラダ・洋梨	360 k	鶏肉・豚肉・ハム	米・砂糖・小麦粉・植物油・春雨	きくらげ・玉ねぎ・人参・アスパラガス・コーン 洋梨
3	水		〈もくもぐちゃんメニュー〉 わかめごはん	マグロ野菜カツ・れんこんと豚肉のきんぴら・かにかま おひたし・パイン	363 k	わかめ・きはだまぐろ・豚肉 かまぼこ・油揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・いんげん・れんこん・白菜 ほうれん草・パイン
4	木		味かつおふりかけごはん	チンジャオロース・ミートボール・くるくるポテト 春雨マヨサラダ・白桃	374 k	鯉節・豚肉・鶏肉	ごま・米・植物油・砂糖・小麦粉 じゃが芋・春雨	生姜・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・枝豆 コーン・白桃
5	金		ゆかりごはん	野菜肉巻き・野菜炒め・三角チーズポテト・がんも煮 フルーツカクテル	372 k	鶏肉・豚肉・チーズ・青のり がんもどき	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	しそ・玉ねぎ・人参・いんげん・キャベツ ピーマン・フルーツ★1
8	月		白ごはん	鶏の唐揚げ・ビーフン炒め・肉焼売・ブロッコリーサラダ 黄桃	393 k	鶏肉・豚肉・たら	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・コーン ブロッコリー・黄桃
9	火	〇	白ごはん	ミニキーマカレー・棒ぎょうざ・ハートポテト マカロニサラダ・パイン	401 k	豚肉・ツナ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ・白菜・にら コーン・パイン・グリーンピース
10	水		のりおかかごはん	お魚豆腐ナゲット・焼きそば・ベーコンエッグ 大根の煮物・みかん	373 k	のり・鯉節・豆腐・豆乳・魚肉 豚肉・卵・ベーコン・厚揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・生姜・大根・みかん
11	木		のり香味ふりかけごはん	ポテトチキンロール(ケチャップ)・ツナトマトペンネ ハムカツ・ひじきサラダ・フルーツカクテル	331 k	のり・鶏肉・ツナ・ハム・ひじき	※・ごま・小麦粉・植物油 じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・にんにく・コーン・ごぼう 人参・枝豆・フルーツ★1
12	金		鮭フレークごはん	コロッケ・ツナの和風スパゲティ・厚焼玉子・チーズ オレンジ	353 k	鮭・ツナ・卵・チーズ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油	コーン・ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・オレンジ
15	月		〈ばくばくくんメニュー〉 若菜ごはん	和風おろしハンバーグ・チキンナゲット・ブロッコリー トマトかまぼこ・ひじき煮・みかん	362 k	わかめ・鶏肉・かまぼこ・大豆 油揚げ・ひじき	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	大根若菜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・みかん
16	火		のり佃煮ごはん	メンチカツ・肉じゃが煮・かにかま・わかめコーンナムル フルーツカクテル	393 k	のり・鶏肉・豚肉・かまぼこ・わかめ	米・植物油・砂糖・じゃが芋 小麦粉・ごま	玉ねぎ・人参・コーン・フルーツ★1
17	水		〈かりかりくんメニュー〉 かおりごはん	海苔巻き唐揚げ・金平ごぼう・星しんじょ 春雨中華サラダ・洋梨	370 k	鶏肉・のり・豆乳・豆腐・魚肉	米・植物油・砂糖・小麦粉 ごま・春雨	しそ・ごぼう・人参・玉ねぎ・かぼちゃ ほうれん草・きくらげ・ブロッコリー・洋梨
18	木		白ごはん	かつおカツ(ソース)・野菜炒め・肉焼売 わかめのツナ和え・パイン	378 k	カツオ・豚肉・鶏肉・たら・ツナ わかめ	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・パイン
19	金	〇	鶏そぼろごはん	アルボンティガス(世界の料理)・ベーコンエッグ ブロッコリー・マカロニサラダ・りんご煮	391 k	鶏肉・卵・ベーコン・ツナ	米・砂糖・植物油・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・ズッキーニ 人参・ブロッコリー・コーン・グリーンピース・りんご
22	月	〇	白ごはん	ハッシュドポーク・オムレツ・ミートボール 卵マカロニサラダ・フルーツカクテル	408 k	豚肉・卵・鶏肉・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・フルーツ★1
23	火		ごま青菜ごはん	野菜春巻き・ビーフン炒め・ミニチキン・ブロッコリー きつね煮・オレンジ	360 k	豚肉・鶏肉・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	大根菜・キャベツ・人参・たけのこ・にら・きくらげ 玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・オレンジ
24	水		ナポリタン	鶏の唐揚げ・れんこんと枝豆の炒め物・厚焼玉子 ポテトサラダ・黄桃	346 k	のり・鶏肉・豚肉・卵	小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	人参・れんこん・枝豆・玉ねぎ・グリーンピース・黄桃
25	木	〇	ポークカレーごはん 別：ももゼリー	ポークカレー・メンチカツ・こうや豆腐煮・ブロッコリー	414 k	豚肉・鶏肉・こうや豆腐	米・じゃが芋・植物油・小麦粉 砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もも
26	金		ごま塩ごはん	みそかつ(郷土料理)・金平れんこん・ミニウインナー 蒸し鶏とわかめのサラダ・みかん	368 k	豚肉・ウインナー・鶏肉・わかめ	ごま・米・砂糖・植物油・小麦粉	人参・れんこん・大根・みかん
29	月	〇	昆布ごはん	ハンバーグ(和風あん)・マカロニソテー・えびフライ コーンソテー・白桃	395 k	昆布・鶏肉・ウインナー・えび	米・砂糖・小麦粉・植物油	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・パセリ・コーン・白桃
30	火		ごま塩ごはん	チキンカツ(ソース)・ポークウインナー・ブロッコリー チーズ・ポテトサラダ・フルーツカクテル	294 k	鶏肉・ウインナー・チーズ	ごま・米・小麦粉・植物油 じゃが芋・砂糖	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・フルーツ★1

※ 食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時までお召し上がりください。
※ 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。

※ 郷土料理は愛知県の「みそかつ」(26日)です。
※ 旬食材は「パプリカ」です。
★1フルーツの果物は、みかん・桃・梨・パイン・ぶどう・チェリーです。