

2023年

6月 給食献立表

奈良保育学院附属幼稚園

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ごはん 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え フルーツ	タラFILE・鶏卵・高野豆腐 かつお削り節	めし・薄力粉・パン粉・植物油・上白糖	にんじん・さやいんげん・こまつな フルーツカクテル缶
2	金	親子丼 金平れんこん ほうれん草のお浸し フルーツ	鶏もも・鶏卵・油揚げ刻み	めし・植物油・上白糖・ごま	たまねぎ・れんこん・にんじん・ほうれんそう 白桃缶
5	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 白ナのおかか和え ごぼうサラダ フルーツ	豚肉スライス・かつお削り節	めし・植物油・上白糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうが おおさかしらな・さがきごぼう・コーン みかん缶詰
6	火	ごはん 鰯のごまみそ焼き もやしソテー 白ナのツナソテー フルーツ	鰯FILE・淡色辛みそ・ツナ缶	めし・ごま・植物油	ブロッコリー・もやし・たまねぎ・ほんしめじ にんじん・おおさかしらな・西洋なし缶詰
8	木	ごはん 肉じゃが マカロニソテー いんげんの胡麻和え フルーツ	豚肉スライス	めし・じゃがいも・植物油・上白糖 マカロニ・スパゲッティ・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 三色ピーマンスライス・さやいんげん 白桃缶
9	金	チャーハン 春巻き ほうれん草の磯和え フルーツ	鶏卵・豚肉スライス	めし・植物油	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・ほうれんそう ほんしめじ・刻みのり・バナナ
12	月	ごはん 酢鶏 しゅうまい 中華サラダ フルーツ	鶏もも・しゅうまい・ツナ缶	めし・かたくり粉・植物油・上白糖	たまねぎ・にんじん・三色ピーマンスライス 生しいたけ・キャベツ・きゅうり・わかめ みかん缶詰
13	火	パン ナポリタン いんげんの和え物 ふたごサラダ フルーツ	プレスハム	ロールパン・スパゲッティ・植物油 ごま・上白糖	マッシュルーム水煮缶詰・ピーマンスライス トマト缶詰・さやいんげん・にんじん ブロッコリー・カリフラワー・西洋なし缶詰
15	木	ごはん 白身魚のみそ焼き ごぼうサラダ 南瓜煮 フルーツ	タラFILE・淡色辛みそ	めし・上白糖	ブロッコリー・さがきごぼう・にんじん コーン・西洋かぼちゃ・フルーツカクテル缶
16	金	ごはん 鶏の照り焼き 炒り豆腐 青梗菜のおかか和え フルーツ	鶏もも・木綿豆腐・かつお削り節	めし・植物油・上白糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・葉ねぎ・チンゲンサイ パレンシアオレンジ
19	月	ごはん 焼きそば 冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え フルーツ	豚肉スライス	めし・中華めん・植物油・上白糖 かたくり粉・ごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あおのり とうがん・ほうれんそう・フルーツカクテル缶
20	火	ごはん 白身魚フライ ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ	タラFILE・鶏卵・油揚げ刻み	めし・薄力粉・パン粉・植物油・上白糖 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズタイプドレッシング	さやいんげん・ほしひじき・にんじん ミックスベジタブル・白桃缶
22	木	五目チャーハン 春巻き 春雨サラダ フルーツ	鶏卵	めし・植物油・普通はるさめ マヨネーズタイプドレッシング	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり みかん缶詰
23	金	ごはん 鯖の唐揚げ 冬瓜の煮物 青菜の和え物 フルーツ	鯖FILE	めし・かたくり粉・薄力粉・植物油 上白糖	キャベツ・とうがん・にんじん・こまつな 西洋なし缶詰
26	月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 大根の煮物 インゲンとコーンのソテー フルーツ	豚肉スライス	めし・植物油・上白糖	たまねぎ・三色ピーマンスライス・大根 にんじん・さやいんげん・コーン フルーツカクテル缶
27	火	ごはん あんかけ五目ラーメン 青梗菜のソテー レンコンの磯揚げ フルーツ	豚肉スライス・鶏卵	めし・中華めん・植物油・かたくり粉 薄力粉	もやし・キャベツ・にんじん・きくらげ・葉ねぎ チンゲンサイ・コーン・れんこん・あおのり みかん缶詰
29	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ フルーツ	タラFILE・高野豆腐	めし・かたくり粉・植物油・上白糖 乾燥マッシュポテト マヨネーズタイプドレッシング	しょうが・ブロッコリー・にんじん さやいんげん・きゅうり・たまねぎ・もも缶詰
30	金	夏野菜カレー カミカミサラダ フルーツ	鶏もも	めし・じゃがいも・植物油・上白糖	にんじん・なす・西洋かぼちゃ・たまねぎ 切干しだいこん・さやいんげん パレンシアオレンジ