



6月よていこんだてひょう



給食回数22回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい			おもなしょくざい				えいようか
		ごはん・パン	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしきをとのえる		
							いろいろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	
1	月	キャロットピラフ		にこみハンバーグ (トマト) キャベジスープ	こめ むぎ バター さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース しめじ キャベツ	472 16.6 1.6
2	火	むぎごはん		かしわどん のぐ たぬきじる バナナ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう ほししいたけ グリンピース ほししいたけ こんにゃく ねぎ しょうが パナナ	466 18.4 1.3
3	水	しょうゆラーメン		ぎょうざ わふうサラダ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きょうざ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ キャベツ ほししいたけ きくらげ きゅうり コーン	464 21.0 1.8
4	木	 歯と口の健康週間 		まめまめサラダ こしねじる	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく あつあげ みそ	にんじん いんげん アスパラガス	ごぼう ほししいたけ えだまめ コーン きゅうり キャベツ こんにゃく ねぎ しいたけ	429 16.8 1.5
5	金			カムカム和え ワタンスープ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう くきわかめ ワタン	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ	447 13.9 1.2
8	月		やさい ジュース	だいすカレー いかくんサラダ	こめ むぎ パター じゃがいも さとう あぶら	だいす ぶたにく いかくんせい	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり きりほしだいこん しょうが にんにく	449 15.1 2.0
9	火			ごぼうととりにくのごまいため キャベツのみそじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいす とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん	きりほしだいこん しらたき ごぼう ねぎ キャベツ えだまめ	450 20.3 1.5
10	水		コッペパン		ホークピース ツナサラダ	コッペパン じゃがいも パター さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン
11	木	むぎごはん		さわらのゆうあんやき いそに さわにわん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さわら だいす ひじき ぶたにく あぶらあげ	にんじん みつば	こんにゃく ほししいたけ ごぼう たけのこ	457 24.0 1.3
12	金	とりしおうどん		チーズいもち フルーツヨーグルト	うどん ごま じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	みかんかん バインかん バナナ しょうが にんにく	457 19.3 1.9
15	月	むぎごはん しっとりふりかけ		こがねに かきたまみそじる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし こんぶ あつあげ ぶたにく ★たまご とうふ みそ	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ えのきだけ	493 20.6 1.4
16	火	しおこんぶの わふうパスタ		コンソメスープ オレンジ	スパゲティ ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく ほししいたけ コーン オレンジ	443 19.4 1.5
17	水	じゃこごはん		とりにくのてりやき とんじる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらす とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん	しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	4348 21.4 1.3
18	木	ロールパン		わかめサラダ チンゲンサイの とうにゅうクリームスープ	ロールパン さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	433 17.5 1.5
19	金	むぎごはん		あじのしおこうじづけ アスパラとポテトのごまあえ とうふとわかめのみそじる	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ みそ わかめ とうふ	にんじん アスパラガス	コーン たまねぎ ほししいたけ	439 22.5 1.9
22	月	こぎつねごはん		ぶたにくとだいこんのスープ バナナ	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん	グリーンピース だいこん ねぎ しょうが ほししいたけ パナナ	433 18.8 1.4
23	火	コッペパン		ポークシチュー コーンサラダ カップヨーグルト	コッペパン じゃがいも パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり しめじ	430 19.2 1.5
24	水	むぎごはん		さばのみそに ほうれんそうのごまあえ すましじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ とりにく	にんじん ほうれんそう みつば	もやし キャベツ	492 22.5 1.6
25	木	なつやさいパンネ	ジョア	ベジタブルスープ ウインナーむしパン	パンネ パター プレミックス	ジョア とりにく だいす ウインナー チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ コーン	493 21.6 1.7
26	金	えびチャーハン		あつあげのちゅうかに はるさめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう やきふた えび あつあげ わかめ ハム	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン えだまめ	431 21.2 1.6
29	月	むぎごはん		とりそぼろどん のぐ あぶらあげのかりかりサラダ くきわかめのすましじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ あぶらあげ とうふ くきわかめ	にんじん いんげん	ほししいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが	468 21.8 1.2
30	火	むぎごはん		マーボーなす ちゅうかスープ すいか	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく なす ねぎ ほししいたけ コーン きくらげ	464 18.3 1.3

★今月の目標★

よく かん で たべよう！



給食に関わる行事予定

12日(金) パクパクメニュー(チーズいもち)

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準 エネルギー441kcal たんぱく質18g (15~26g) 食塩相当量1.5g未満
今月の平均 エネルギー453kcal たんぱく質 19.8g 食塩相当量 1.5g

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、
こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です。
給食では、この週を中心に噛み応えのある食材を使用した
カムカムメニューを取り入れています。
歯のマークのついているメニューは、かみごたえがあります。
よくかんで食べましょう！



6月分の給食費引き落とし日は6月30日(火)です。

金額は4,240円です。
通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。