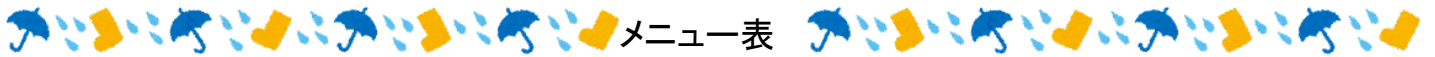


## メニュー表

2025年06月

象山幼稚園

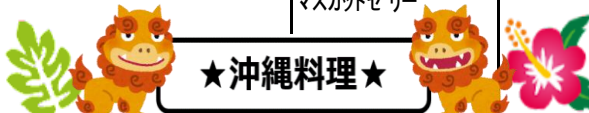
| 日付         | 献立名                                                                                                                        | 食材(材料)名                                          |                          |                                                            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|
|            |                                                                                                                            | 熱と力になるもの                                         | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの                                                 |                 |              |           |              |
| 2日<br>(月)  | ご飯<br>赤魚の白味噌焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>春雨の和え物                                                                                     | 精白米<br>三温糖<br>はるさめ<br>きび砂糖<br>酢<br>ごま油<br>アマニ油   | 赤魚<br>味噌<br>高野豆腐         | にんじん<br>たまねぎ<br>いんげん<br>ホールコーン<br>ほうれん草                    | 308             | 13.6         | 3.8       | 0.8          |
| 3日<br>(火)  | ご飯<br>すき煮<br>甘芋<br>野菜のナムル                                                                                                  | 精白米<br>三温糖<br>さつまいも<br>油<br>きび砂糖<br>めんつゆ<br>ごま油  | 豚肉<br>豆腐                 | たまねぎ<br>にんじん<br>だいこん<br>ブロッコリー                             | 446             | 14.7         | 13.8      | 0.8          |
| 6日<br>(金)  | ご飯<br>鶏肉の照り焼き(のり風味)<br>金平にんじん<br>二色サラダ                                                                                     | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>三温糖<br>ごま<br>ごま油<br>油<br>酢 | 鶏肉<br>のり<br>油揚げ          | にんじん<br>だいこん<br>ブロッコリー<br>パプリカ                             | 378             | 16.2         | 10.6      | 0.8          |
| 10日<br>(火) | 大豆ミートのスパゲティ<br>チーズ入りサラダ<br>青りんごゼリー<br>   | スパゲッティ<br>油<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>マヨネーズ<br>青りんごゼリー   | 大豆ミート<br>鶏肉<br>牛肉<br>チーズ | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>トマトケチャップ<br>キャベツ                    | 331             | 12.0         | 7.6       | 1.7          |
| 11日<br>(水) | ご飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>ひじきの煮付け<br>野菜のごま風味サラダ                                                                                     | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>三温糖<br>めんつゆ<br>ごま          | 鶏肉<br>ひじき                | しょうが<br>にんじん<br>キャベツ                                       | 363             | 15.2         | 9.8       | 0.7          |
| 12日<br>(木) | ぞうやまカレー<br>彩りサラダ<br><div>ぞうやまカレー♪</div> | 精白米<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>めんつゆ                    | 豚肉                       | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>パプリカ                     | 421             | 10.2         | 12.0      | 1.3          |
| 13日<br>(金) | 麻婆飯<br>人参のおかか和え<br>オレンジ                                                                                                    | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>ごま油<br>めんつゆ                 | 豆腐<br>豚肉<br>味噌<br>かつお節   | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>にんじん<br>きゅうり<br>オレンジ               | 369             | 12.2         | 6.3       | 1.3          |
| 16日<br>(月) | ピラフ<br>照り焼き肉団子<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ                                                                                      | 精白米<br>カレールウ<br>片栗粉<br>マヨネーズ<br>きび砂糖<br>酢        | 鶏肉<br>豚肉<br>わかめ          | たまねぎ<br>にんじん<br>ホールコーン<br>いんげん<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>きゅうり | 343             | 11.2         | 8.3       | 1.1          |
| 17日<br>(火) | ご飯<br>鶏肉のバーベキューソース焼き<br>マカロニソテー<br>野菜のごま和え                                                                                 | 精白米<br>きび砂糖<br>マカロニ<br>油<br>めんつゆ<br>ごま           | 鶏肉<br>青のり                | トマトケチャップ<br>だいこん<br>にんじん<br>ブロッコリー                         | 354             | 14.8         | 9.4       | 0.7          |



2025年06月

象山幼稚園

メニュー表

| 日付         | 献立名                                                                                                                                          | 食材(材料)名                                             |                      |                                                                                                                        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|
|            |                                                                                                                                              | 熱と力になるもの                                            | 血や肉や骨になるもの           | 体の調子を整えるもの                                                                                                             |                 |              |           |              |
| 18日<br>(水) | タコライス<br>野菜スープ<br>マスカットゼリー<br><br>                          | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>マスカットゼリー                      | 鶏肉<br>豚肉<br>チーズ      | トマトケチャップ<br>トマト<br>レタス<br>もやし<br>えのきたけ                                                                                 | 409             | 14.7         | 8.4       | 0.9          |
| 19日<br>(木) | ご飯<br>さばの塩焼き<br>厚揚げの煮物<br>もやしの和え物                                                                                                            | 精白米<br>三温糖<br>めんつゆ                                  | さば<br>厚揚げ            | いんげん<br>もやし<br>にんじん                                                                                                    | 332             | 15.6         | 10.6      | 0.6          |
| 23日<br>(月) | たぬきうどん<br>牛肉入りコロッケ<br>キャベツのサラダ                                                                                                               | うどん<br>天かす<br>めんつゆ<br>じゃがいも<br>パン粉<br>マヨネーズ<br>アマニ油 | かまぼこ<br>わかめ<br>牛肉    | ねぎ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん                                                                                             | 310             | 7.3          | 9.1       | 2.0          |
| 24日<br>(火) | ご飯<br>ハンバーグ(ケチャップソース)<br>マカロニサラダ<br>野菜スープ                                                                                                    | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>マカロニ<br>マヨネーズ                 | 鶏肉<br>豚肉             | たまねぎ<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり                                                                               | 373             | 12.3         | 10.9      | 0.8          |
| 25日<br>(水) | ご飯<br>白身魚フライ<br>大豆のチリコンカン<br>春雨サラダ                                                                                                           | 精白米<br>パン粉<br>油<br>三温糖<br>はるさめ<br>きび砂糖<br>酢<br>ごま油  | たら<br>大豆<br>豚肉<br>鶏肉 | たまねぎ<br>トマトソース<br>トマトケチャップ<br>にんにく<br>しょうが<br>にんじん<br>きゅうり                                                             | 389             | 13.0         | 10.1      | 0.5          |
| 26日<br>(木) | ぞうやまカレー<br>もやしのごま風味サラダ<br>バナナ<br><br><div>ぞうやまカレー♪ </div> | 精白米<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>ごまドレッシング<br>きび砂糖           | 豚肉                   | たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>バナナ<br><br> | 445             | 10.2         | 12.9      | 1.3          |
| 27日<br>(金) | ご飯<br>肉じゃが<br>野菜入り玉子焼き<br>おかあさん先生の味噌汁<br>(玉ねぎ・キャベツ)<br>オレンジ                                                                                  | 精白米<br>じゃがいも<br>三温糖<br>きび砂糖<br>油                    | 豚肉<br>卵<br>味噌        | たまねぎ<br>にんじん<br>ほうれん草<br>キャベツ<br>オレンジ                                                                                  | 412             | 14.9         | 11.8      | 1.4          |
| 30日<br>(月) | ご飯<br>メンチカツ<br>ジャーマンポテト<br>野菜のごま風味サラダ                                                                                                        | 精白米<br>パン粉<br>じゃがいも<br>油<br>めんつゆ<br>ごま              | 鶏肉<br>豚肉<br>ベーコン     | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>ブロッコリー                                                                                         | 389             | 10.7         | 12.2      | 0.7          |
| 平均         |                                                                                                                                              |                                                     |                      |                                                                                                                        | 374             | 12.8         | 9.8       | 1.0          |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

※持ち物 給食の日: 箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。  
お弁当の日: お弁当、箸・スプーン・フォークなど、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。  
家で箸を使っていない場合、持たせないでください。

※20日(金)は全員お弁当持参になります。お弁当の用意をお願いします。

※教育相談期間4日(水)・5日(木)・9(月)は11時降園です。ぞうさん教室を利用の方はお弁当の用意をお願いします。

※ぞうやまカレー: 12日(木)・26日(木)ぞうやまカレー作りの日です。年中児は野菜の皮むき、年長児は野菜を包丁で切るお手伝いをしますので、エプロン・三角巾を持たせてください。