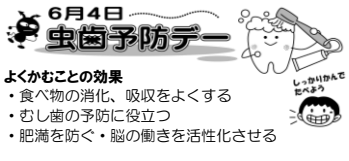
令和5年　6月　# よていこんだてひょう

大栄分所（幼稚園）

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	木		ハンバーグ和風ねぎソース ほうれん草と油あげのみそ汁 小松菜のごまあえ	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	砂糖 でん粉	ごま	185 11.1 10.1 1.5
2	金		春巻き ワンタンスープ くらげのあえもの みかんゼリー	とり肉 ぶた肉	わかめ	にんじん にら	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ しいたけ	ワンタン 砂糖 ゼリー 小麦粉 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	258 6.5 11.4 1.5
		★歯と口の健康週間★（４日～１０日）🦷マークは噛みごたえのある料理です。								
5	月		ぶたどんの具 けんちん汁 ごまずあえ 🦷	ぶた肉 とり肉 とうふ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	181 11.1 9.7 1.4
6	火	スパゲティ ミートソース	かぼちゃグラタン イタリアンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）🦷 カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト チーズ	にんじん トマト パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ	小麦粉 スパゲティ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ バター	331 14.2 10.4 1.2
7	水		にくだんご和風ソース 🦷 根菜カレー こんにゃくサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） すいか	とり肉	ｽｷﾑﾐﾙｸ わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん 枝豆 すいか	砂糖	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	246 8.9 8.4 1.2
8	木		さくらマスﾀﾙﾀﾙﾌﾗｲ（ソース） のっぺい汁 キャベツのおかかあえ 🦷 りんご	さくらマス とり肉 とうふ 油揚げ かつお節		にんじん こまつな パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし キャベツ りんご 玉ねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	141 5.5 7.6 0.8
9	金		ぎょうざ はっぽうさい チンジャオロースー 🦷 歯と口の健康週間ｾﾞﾘｰ	ぶた肉 いか えび うずら卵 とり肉		にんじん ピーマン にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	でん粉 ゼリー 小麦粉 大豆粉 砂糖 もち米粉	ごま油 油	191 13.3 7.2 1.4
12	月		とり肉のレモンペッパー焼き コンソメスープ ツナサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 野菜とくだもののゼリー	とり肉 ウインナー ツナ		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ レモン	じゃがいも ゼリー	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	256 11.3 14.5 1.2
13	火		フライドチキン コーンとかぼちゃのスープ グリーンサラダ	とり肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	小麦粉 でん粉 大豆粉	油	138 5.0 5.9 0.5
		６月１５日は県民の日　★千産千消献立　千葉県産や成田市産の食材を多く使った献立です★								
14	水		いわしさんが焼き 大栄みそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ	いわし たら ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	さつまいも 砂糖 パン粉 でん粉	アーモンド	160 10.7 6.0 1.4
16	金		あじフライ（ソース） 肉団子と白菜のスープ バンバンジーサラダ アセロラゼリー	あじ とり肉 とり肉 ぶた肉	わかめ	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	春雨 ゼリー 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	254 16.4 5.3 1.5
19	月		ぶた肉のさんみ焼き どさんこ汁 切り干し大根の炒め煮 🦷	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油揚げ		にんじん	ねぎ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖	ごま バター 油 ごま油	230 15.7 13.0 1.5
20	火		とり肉のマーマレード焼き クリームシチュー フルーツポンチ	とり肉 ベーコン	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ みかん もも パイン レモン汁	マーマレード ゼリー 砂糖	油	251 12.0 11.1 0.9
21	水		まんだいの香味揚げ なすと油あげのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ラフランスゼリー	まんだい とうふ 油揚げ みそ かつお節	こんぶ	にんじん	ねぎ なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり	でん粉 米粉 小麦粉 ゼリー	ごま 油 ごま油	185 14.1 13.5 1.5
22	木		とり肉の照り焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 キャベツのたくあんあえ ソフールストロベリー	とり肉 油揚げ みそ かつお節	ヨーグルト	こまつな	玉ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	砂糖 じゃがいも	ごま	227 14.9 7.6 1.5
23	金		キムタクごはんの具 中華風コーンスープ もやしのナムル 🦷	ぶた肉 とうふ 豆乳		にんじん にら こまつな	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ コーン もやし	砂糖	ごま ごま油	158 7.7 7.4 1.5
26	月		豆腐ハンバーグおろしソース すまし汁 千草和え	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ		ほうれん草 にんじん こまつな	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	153 11.1 7.3 1.5
27	火	うどん	大豆と干しエビのかき揚げ カレーうどんのつゆ 高野豆腐とひじきの煮物 メロン	なると とり肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 えび	ひじき	にんじん こまつな 三つ葉	玉ねぎ ねぎ しいたけ 枝豆 メロン	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	366 13.8 9.4 1.5
28	水		さばごまみそ焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 磯辺あえ	さば とうふ 油揚げ みそ	のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	180 10.1 11.1 1.2
29	木		ポーク焼売 中華丼の具 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのマヨサラダ 冷凍パイン	ぶた肉 なると うずら卵 いか えび		にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ きくらげ カリフラワー パイン	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 マヨネーズ	219 12.9 10.5 1.1
30	金		ぶた肉のしょうが焼き とうふとしめじのみそ汁 こんにゃくサラダ	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	しょうが りんご しめじ ねぎ きゅうり			169 11.8 10.8 1.3

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



今月の地元産は
【さつまいも】JA成田
【メロン】荻野宏彰（吉岡）
【にんじん】伊東泰則（多良貝）
伊藤耕佑（川上）
【ぶた肉】6/14　飯田裕一（大栄十余三）