

★令和4年6月(前半) 河原幼稚園 献立表★



1日(水)	2日(木)	3日(金)
生飯	三角ムスビ(菜飯)	白ごはん
豚バラ大根煮 さつまいも天ぷら ○出し巻き たこウインナー たらこスパゲッティ炒め マスカットゼリー	○チキンピカタ ○ミートボールケチャップ 山菜チャプチェ 信田巻煮 ゼリー	さばつけ焼き ○カレービーフン れんこん天ぷら ○ブロッコリーポテトサラダ ○かまぼこ ○プチシュークリーム
エネルギー：410kcal 脂 質：12.2g タンパク質：13.2g	エネルギー：405kcal 脂 質：9.6g タンパク質：14.6g	エネルギー：429kcal 脂 質：9.7g タンパク質：16.8g

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
三角ムスビ(こんじ)	かんぴょう巻き	炊き込みごはん	白ごはん	三角ムスビ(さけ)
からあげ 豚肉もやし炒め ○チヂミ ○塩焼きそば コーヤ煮 ○あんドーナツ	○つくね煮 こんにゃく金平 ○出し巻き 里芋煮 ○ツナ大根サラダ ○たい焼き	○豆腐ハンバーグ なすび天ぷら ぜんまい切り干し煮 ほうれん草ごま和え 赤かぶ オレンジ1/8	○さば青のりフライ 春雨すきやき ○さつま揚煮 キャベツ酢物 ふりかけ ヨーグルトゼリー	マーボーなす ○肉しゅうまい ○オムレツ ○ベーコンポテトサラダ ○フルーツ杏仁
エネルギー：410kcal 脂 質：11.8g タンパク質：15.0g	エネルギー：426kcal 脂 質：10.1g タンパク質：14.4g	エネルギー：410kcal 脂 質：9.0g タンパク質：16.8g	エネルギー：412kcal 脂 質：7.4g タンパク質：16.0g	エネルギー：403kcal 脂 質：12.3g タンパク質：15.9g

13日(月)	14日(火)	15日(水)
白ごはん	三角ムスビ(わかめ)	○そぼろごはん
チキンステーキ ○白身フライ 大豆ひじき煮 ○春雨酢物 ハス煮 ○プチプリン	○春巻き ビーフン炒め かぼちゃ煮 白菜キャベツナムル ゼリー	豚生姜焼き ○ちくわ磯辺揚げ れんこんさんぴら ポイルえび せんキャベツ わらびもち
エネルギー：428kcal 脂 質：8.3g タンパク質：16.7g	エネルギー：416kcal 脂 質：10.1g タンパク質：10.1g	エネルギー：416kcal 脂 質：8.3g タンパク質：17.8g

○印・・・卵を含むもの

お米は県内産のものを
使用しておりますので、
安心してお召し上がりください。
