



月	火	水	木	金		
2 ようちえん さわにわん ぶたにく 15 だいこん 15 たまねぎ 10 ごぼう 5 えのきたけ 5 みつば 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにくの さっぱりどんぶり こめ 75 とりミンチ 35 たまねぎ 25 にんじん 10 むきえだまめ 5 しょうが 0.1 こいくちしょうゆ 4.5 す 3.5 みりん 0.8 さとう 1 さけ 1 こめあぶら はくさいの おかかあえ はくさい 30 にんじん 10 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.3 みりん 0.4 こんぶこ 0.02 はなかつお 0.2	3 ようちえん ベビーパン スパゲティ ベーコン たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ にんにく こいくちしょうゆ しお こしょう さけ こめあぶら にんじんチップス にんじん 35 でんぶん 6 しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら わふうスパゲティ スパゲティ 40 ベーコン 20 たまねぎ 20 こまつな 15 にんじん 10 ぶなしめじ 10 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 4.5 しお 0.2 こしょう 0.02 さけ 0.8 こめあぶら ませませゼリー ダイスゼリー 20 (はちみつレモン) ダイスゼリー 20 (みかん)	4 ぎゅうにゅう ごはん こめ 70 わかめスープ とうふ 25 とりにく 15 ほしわかめ 0.4 たまねぎ 20 もやし 10 えのきたけ 5 ほししいたけ 0.5 とりがら 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ホイコーロー ぶたにく 30 キャベツ 30 ピーマン 5 にんじん 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 あかみそ 1.3 テンメンジャン 1.8 トウパンジャン 0.03 こいくちしょうゆ 1.2 さけ 0.4 オイスターソース 0.4 さとう 0.4 こしょう 0.01 こまつなナムル こまつな 30 にんじん 10 にんにく 0.01 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.7 さとう 0.5 こめあぶら 0.3	5 ようちえん ごはん こめ 70 いわしの カリカリフライ ようちえんじ 1 しょうがくせい 2 こめあぶら かんとうに とりにく 20 ちくわ 20 あつあげ 15 にこみこんぶ 1 じゃがいも 40 だしこんぶ 40 にんじん 40 にんにく 10 こんにやく 15 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7 さとう 2.3 みりん 0.8 さけ 0.8 こめあぶら いわたしの カリカリフライ ようちえんじ 1 しょうがくせい 2 こめあぶら てづくり ひじきふりかけ めひじき 1 ごなかつお 1 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1 さとう 0.8	6 ようちえん オリープパン チキンナゲット よちえんじ 1 しょうがくせい 2 チリコンカン ぶたミンチ 20 ベーコン 10 きんときまめ 10 ひよこまめ 10 たまねぎ 45 にんじん 20 にんにく 0.1 トマトケチャップ 9 トマトピューレ 5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 0.7 あかワイン 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 チリパウダー 0.03 こめあぶら かんてんサラダ こんにやくかんてん 0.3 キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 3 フレンチドレッシング クラス1ぼん ばんぼにんたて 万博献立 アメリカ りめん しょうかい 裏面で紹介しています	
9 ようちえん ごはん こめ 70 かぼちゃの みそしる ちくわ 10 かぼちゃ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4	ぎゅうにゅう ぶたにくの だつたあげ ぶたにく 45 でんぶん 6.7 こめこ 3.3 こめあぶら しょうが 0.25 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 0.6 さけ 0.8 ガーリックこ 0.02 きゅうりの すのもの ほしわかめ 0.3 きゅうり 30 す 2.2 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 1.1 みりん 0.4 しお 0.12	10 ようちえん ごはん こめ 70 こうやどうふの ぶくめに とりにく 20 ひらてん 10 こうやどうふ 10 じゃがいも 20 たまねぎ 25 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 けずりぶし 2.5 うすくちしょうゆ 4.8 さとう 2.5 さけ 0.4 しお 0.2 こめあぶら やきししゃも からぶとししゃも 1 ようちえんじ 1 1・2ねん 1 3～6ねん 2 こまつなの こまあえ こまつな 30 にんじん 10 しるこま 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.4 さとう 0.3 こんぶこ 0.02 はるさめ 3 チンゲンサイ 30 ホールコーン 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.4 みりん 0.4	ぎゅうにゅう ゲーンチュート タオフ ミートボール 20 とうふ 10 はくさい 20 たまねぎ 10 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 とりがら 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.3 しお 0.02 みりん 0.4 ガバオライス こめ 75 とりミンチ 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 10 にんにく 0.1 パジルチップ 0.03 こいくちしょうゆ 2 オイスターソース 2 トウパンジャン 0.03 さとう 0.5 こしょう 0.01 さけ 0.8 こめあぶら はるさめ 3 チンゲンサイ 30 ホールコーン 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.4 みりん 0.4 ばんぼにんたて 万博献立 タイ りめん しょうかい 裏面で紹介しています	11 ようちえん ごはん こめ 70 かきたまじる たまご 25 かまぼこ 10 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 みりん 0.4 でんぶん 0.5 こめこ ささみカツ こめあぶら ずいきと もやし もやし 25 ずいき 12 す 2 うすくちしょうゆ 1.8 さとう 1.1 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.4	12 ようちえん ごはん こめ 70 きりめいり コッパパン とっぴーの なつやさい スープに ウイナー 20 じゃがいも 50 たまねぎ 30 ズッキーニ 10 なす 5 とうがん 5 にんじん 5 にんにく 0.02 とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 レモンかじゅう 1 みりん 0.4 さとう 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02	13 ようちえん さけの こうそうやき さけ 40 パジルチップ 0.1 にんにく 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 しるワイン 0.5 オリープあぶら 0.8 てづくり りんごジャム りんご(缶) 10 りんごピューレ 10 レモンかじゅう 1 グラニューとう 3
16 ようちえん ごはん こめ 70 ぶたじる ぶたにく 20 たまねぎ 20 ごぼう 10 あおねぎ 3 こんにやく 10 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら	ぎゅうにゅう てりやき ハンバーグ ハンバーグ 1 こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1 みりん 1.2 でんぶん 0.3 ゴーヤー チャンプルー とうふ 25 ツナ 20 たまねぎ 10 にがり 8 にんじん 3 ノンエッグマヨネーズ 0.3 こいくちしょうゆ 0.06 さけ 0.4 こんぶこ 0.01	17 ようちえん コッパパン とっぴーの ラタトゥイユ ベーコン 15 なす 20 たまねぎ 15 ズッキーニ 10 ホールコーン 30 たまねぎ 15 クリームコーン 10 にんじん 10 ソテーたまねぎ 7 パイオン 12 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.02 さけ 0.4 こめあぶら じゃがいも 35 きゅうり 10 にんじん 5 しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん	18 ようちえん ごはん こめ 70 ぶたにくと あつあげのもの あつあげ 35 ぶたにく 20 ひらてん 10 たまねぎ 30 にんじん 10 さやいんげん 5 こんにやく 20 しょうが 0.2 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 4.5 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1.5 みりん 0.8 さとう 0.8 こめあぶら	19 ようちえん ごはん こめ 70 マーボーどうふ とうふ 110 ぶたミンチ 25 にんじん 15 あおねぎ 3 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.03 あかみそ 1.6 はちまようみそ 1.6 トウパンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 1.5 みりん 0.8 さけ 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.7 でんぶん 1.6 こめあぶら ゆかりあえ キャベツ 30 にんじん 5 ゆかりこ 0.4 うすくちしょうゆ 1 みりん 0.4 さとう 0.1	20 ようちえん コッパパン たら パプリカあげ たら 50 うすくちしょうゆ 1 カレースープ とりにく 20 じゃがいも 15 キャベツ 15 たまねぎ 10 にんじん 10 ソテーたまねぎ 5 セロリー 2 パイオン 1 こいくちしょうゆ 3 しお 0.2 カレーこ 0.1 こめこカレールウ 5 さけ 0.4 こめあぶら ツナのマリネ ツナ 15 きゅうり 15 たまねぎ 10 にんじん 5 レモンかじゅう 1 す 1 さとう 0.7 しお 0.25 こしょう 0.01 しるワイン 0.4 うすくちしょうゆ 0.3 オリープあぶら 0.8	
23 ようちえん ごはん こめ 70 いそに あつあげ ぶたにく めひじき じゃがいも にんじん さやいんげん こんにやく けずりぶし こいくちしょうゆ さとう みりん さけ こめあぶら	ぎゅうにゅう あじのいちやほし あかうおの ゆうあんやき あかうお 1 けずりぶし 0.2 ゆずかじゅう 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.5 みりん 1.5 さけ 1 しょうが 0.2 ほししいたけ 0.5 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 さけ 0.4 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	24 ようちえん とっぴーの なつやさいチキン カレーライス こめ 75 とりにく 20 じゃがいも 15 たまねぎ 30 かぼちゃ 20 にんじん 10 なす 10 ピーマン 5 トマト 5 りんごピューレ 5 フルンピューレ 1 しょうが 0.2 にんにく 0.1 とりがら 7 とんこつ 3 こめこカレールウ 15 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 あかワイン 1 トマトケチャップ 1.5 パジルこ 0.03 ウイナー ようちえんじ 1 しょうがくせい 2 えだまめ 15	25 ようちえん ごはん こめ 70 はっほうさい ぶたにく 25 かまぼこ 10 はくさい 50 たまねぎ 40 にんじん 15 さやえんどう 5 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さけ 0.4 しお 0.2 さとう 0.1 とりがらスープ 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1.5 こめあぶら はるまき こめあぶら さばのんにく しょうゆだれ さば 1 にんにく 0.02 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 さけ 0.5 でんぶん 0.2 キャベツのサラダ ツナ 10 キャベツ 25 たまねぎ 10 にんじん 3 ごまクリーマー ドレッシング クラス1ぼん	26 ようちえん ごはん こめ 70 サンラータン たまご 25 とうふ 20 やきぶた 10 たまねぎ 10 にんじん 10 えのきたけ 5 あおねぎ 3 とりがらスープ 3.4 うすくちしょうゆ 4.5 す 1 しお 0.4 こしょう 0.01 トウパンジャン 0.06 でんぶん 0.5 さばのんにく しょうゆだれ さば 1 にんにく 0.02 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 さけ 0.5 でんぶん 0.2 キャベツのサラダ ツナ 10 キャベツ 25 たまねぎ 10 にんじん 3 ごまクリーマー ドレッシング クラス1ぼん	27 ようちえん コッパパン かぼちゃの どうにゅう ポスタージュ ウイナー 15 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 かぼちゃピューレ 20 クリームコーン 20 にんじん 10 とりがら 7 とんこつ 3 とうにゅう 20 しお 0.65 こしょう 0.02 ジャーマンポテト ベーコン 15 フレンチポテト 35 たまねぎ 15 パジルチップ 0.03 しお 0.3 こしょう 0.01 ガーリックこ 0.03 オリープあぶら 0.5 だいのんの ガーリックサラダ とりさきみ 10 だいこん 20 にんじん 10 しょうが 0.07 にんにく 0.02 うすくちしょうゆ 2.9 みりん 1 オリープあぶら 0.5	
30 ようちえん ごはん こめ 70 とうがんじろ ぶたにく とうがん にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが ほししいたけ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ みりん こめあぶら	ぎゅうにゅう あかうおの ゆうあんやき あかうお 1 けずりぶし 0.2 ゆずかじゅう 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.5 みりん 1.5 さけ 1 しょうが 0.2 ほししいたけ 0.5 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 さけ 0.4 みりん 0.4 こんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.003 きゅうちゃんづけ きゅうり 30 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 す 2.3 さとう 1.3 こんぶこ 0.02 いちみつとうがらし 0.003	魚を食べるときは 骨に気をつけて食べましょう。 のどにつまらせないように よくかんで食べましょう このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。 このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。	給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション)があります。 背筋をピンと伸ばして 食事をしよう!	富田林市産の野菜を使用する予定です ・小松菜 3日 ・玉葱 6日・11日・13日・17日 24日・25日 ・人参 6日・13日・24日 ・じゃが芋 13日・17日・24日 ・茄子 13日・17日・24日 ・ズッキーニ 13日・17日		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	mg	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
6月平均栄養量	609	16.7	29.0	4.7	259	0.42	0.52	21	2.3	331	86	2.9

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.7倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。