

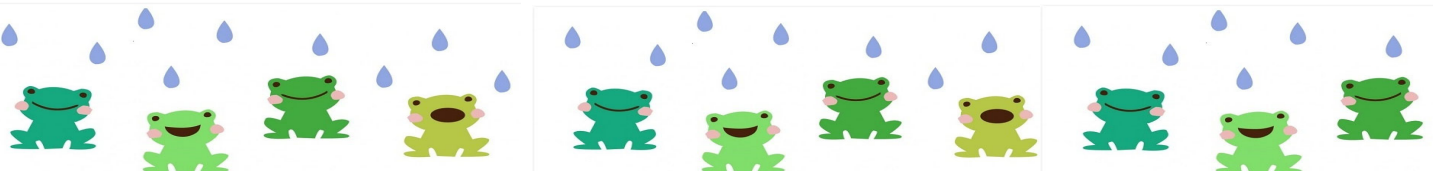


6月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	火	エネルギーkcal	464	474	牛乳 マリ-	ご飯 白身魚の照り焼き 白菜のごま和え ちくわの味噌汁	牛乳 さつま芋のバター焼き	ホキ ちくわ 味噌 牛乳	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ	米・みりん 上白糖・酒 ごま・さつま芋 有塩バター
		たんぱく質g	18.8	18.2						
		脂質g	14.1	12.6						
		塩分g	1.6	1.8						
2	水	エネルギーkcal	434	480	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏肉の酢豚風 チンゲン菜の煮浸し 中華スープ	お茶 バナナヨーグルト 星たべよ	鶏肉 チキンスープ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ チンゲン菜 椎茸・にら・バナナ	米・みりん・片栗粉 植物油・なたね油 上白糖・酢 コーンフレーク・星たべよ
		たんぱく質g	15	16.5						
		脂質g	14.4	14.7						
		塩分g	1.3	1.7						
3	木	エネルギーkcal	464	510	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 牛肉のすき煮 もやしとさつま揚げの和え物 わかめのすまし汁	牛乳 ちんすこう	牛肉 豆腐 さつま揚げ 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 もやし・わかめ ねぎ	米・上白糖 みりん・小麦粉 片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	17.4	18.6						
		脂質g	15.6	15.3						
		塩分g	1	1.2						
4	金	エネルギーkcal	586	666	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉コロッケ ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 メープルケーキ	味噌 牛乳 鶏卵	ケチャップ・キャベツ ブロッコリー・人参 パプリカ・ほうれん草 もやし	米・コロッケ・植物油 とんかつソース・和風ドレッシング 小麦粉・マーガリン 上白糖・メープルシロップ
		たんぱく質g	15.2	16.2						
		脂質g	24.3	27.3						
		塩分g	1.5	1.8						
5	土	エネルギーkcal	165	128	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ゼリー	牛乳		ぼたぼた焼き ニコニコゼリー
		たんぱく質g	6.9	5.2						
		脂質g	8.9	6.2						
		塩分g	0.3	0.3						
7	月	エネルギーkcal	489	526	牛乳 星たべよ	他人丼 ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	牛肉・鶏卵 揚げ・味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・みつば ひじき グリーンピース 人参・ねぎ	米・上白糖 みりん じゃが芋 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	22.3	24.5						
		脂質g	15.3	14.4						
		塩分g	1.8	2						
8	火	エネルギーkcal	462	557	牛乳 サッポロポテト	ご飯 中華風ローストチキン チンゲン菜ともやしのナムル 中華スープ	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・しょうが トマト・チンゲン菜 もやし・人参 わかめ・コーン	米・みりん ごま・ごま油 上白糖・食パン イチゴジャム
		たんぱく質g	18.9	23.2						
		脂質g	15.1	17.2						
		塩分g	1.3	1.9						
9	水	エネルギーkcal	508	560	牛乳 ぱりんこ	ご飯 五目豆腐 白菜とツナのポン酢和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	豆腐 豚ミンチ ツナ・味噌 牛乳・鶏卵	チンゲン菜・人参 干し椎茸・白菜 かぼちゃ・玉ねぎ ねぎ・レモン	米・上白糖 酒・なたね油 片栗粉・ポン酢 小麦粉・有塩バター
		たんぱく質g	21.3	23.3						
		脂質g	19.5	19.9						
		塩分g	1.7	1.9						
10	木	エネルギーkcal	344	334	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のバター醤油焼き インゲンのごま味噌和え 花麩のすまし汁	お茶 お好み焼き	ホキ 白味噌 豚ミンチ 鶏卵・かつお節	ブロッコリー インゲン・人参 玉ねぎ・みつば キャベツ・青のり	米・酒・みりん 無塩バター・上白糖 ごま・花麩・天かす 小麦粉・お好みソース
		たんぱく質g	17.3	15.7						
		脂質g	9.1	5.8						
		塩分g	0.9	1						
11	金	エネルギーkcal	527	586	牛乳 バナナ	ポークカレー ポパイサラダ オレンジ	牛乳 カルピス寒天 ぱりんこ	豚肉 牛乳 カルピス	玉ねぎ・人参 ほうれん草 コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 エッグケア・寒天 ぱりんこ
		たんぱく質g	16.8	17.8						
		脂質g	19.2	20.5						
		塩分g	2.3	2.7						
12	土	エネルギーkcal	442	439	牛乳 味しらべ	ピラフ 具だくさんスープ 黄桃	牛乳 ビスコ サラダせん	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 黄桃缶	米・なたね油 じゃが芋 ビスコ サラダせん
		たんぱく質g	15.2	15.9						
		脂質g	15.1	15.6						
		塩分g	1.2	1.4						
14	月	エネルギーkcal	486	497	牛乳 星たべよ	ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草の和え物 揚げの味噌汁	牛乳 ごまクッキー	さば 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・インゲン ほうれん草 人参・玉ねぎ ねぎ	米・酒 みりん・上白糖 小麦粉・片栗粉 黒ごま・マーガリン
		たんぱく質g	20.8	20.3						
		脂質g	18.9	17.3						
		塩分g	1.4	1.4						
15	火	エネルギーkcal	484	539	牛乳 マリ-	ご飯 チャプチェ 餃子 わかめスープ	牛乳 ホットケーキ	豚肉 チキンスープ 餃子 牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 わかめ・コーン	米・春雨・上白糖 ごま油・ごま ホットケーキミックス メープルシロップ
		たんぱく質g	17	19.1						
		脂質g	14.4	14.7						
		塩分g	1.6	2						
16	水	エネルギーkcal	355	367	牛乳 ぱりんこ	冷やしうどん ブロッコリーのおかか和え みかん缶	お茶 鮭おにぎり	豚肉 かつお節 鮭フレーク	干し椎茸・小松菜 人参・ねぎ ブロッコリー みかん缶	うどん・上白糖 天かす めんつゆ 米・ごま
		たんぱく質g	13.4	12.8						
		脂質g	9.2	5.9						
		塩分g	1.9	2.2						



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	木	エネルギーkcal	504	560	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 かき揚げ インゲンの和え物 えのきの味噌汁	牛乳 きな粉ふのラスク	ウインナー 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参 インゲン えのき ねぎ	米・さつまい 天ぷら粉・植物油 上白糖・おつゆ麩 なたね油
		たんぱく質g	16.4	17.1						
		脂質g	19.8	20.6						
		塩分g	1	1.2						
18	金	エネルギーkcal	585	655	牛乳 バナナ	ハヤシライス キャベツのサラダ りんご	牛乳 フライドポテト	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ コーン・キャベツ りんご	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング カットポテト・植物油
		たんぱく質g	16.8	17.8						
		脂質g	22.3	24.1						
		塩分g	2	2.4						
19	土	エネルギーkcal	457	517	牛乳 味しらべ	中華丼 チンゲン菜のスープ 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ ぱりんこ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜 椎茸 チンゲン菜	米・なたね油 みりん・片栗粉 青りんごゼリー 源氏パイ・ぱりんこ
		たんぱく質g	14.8	15.9						
		脂質g	14.6	15.5						
		塩分g	1.3	1.4						
21	月	エネルギーkcal	466	489	牛乳 星たべよ	☆お誕生会(乳児)☆ 和風スパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	牛乳 ジャムケーキ	ツナ・ハム コンソメ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 ほうれん草・しめじ ブロッコリー パセリ	スパゲティ・なたね油 昆布茶・和風ドレッシング 小麦粉・有塩バター 上白糖・いちごジャム
		たんぱく質g	19.3	20.8						
		脂質g	16.4	15.6						
		塩分g	1.9	2.4						
22	火	エネルギーkcal	412	454	牛乳 サッポロポテト	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え もやしスープ	お茶 フルーチェ 醤油せんべい	ミートボール チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜 人参・コーン もやし・にら	米・酢・上白糖 片栗粉・ごま油 フルーチェ 醤油せんべい
		たんぱく質g	15.6	16						
		脂質g	10.8	9.7						
		塩分g	1.4	2						
23	水	エネルギーkcal	357	330	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらの煮付け キャベツの昆布和え なめこの味噌汁	お茶 うどんのおやき	さわら 味噌 鶏卵 粉かつお	しょうが・小松菜 キャベツ・人参 塩昆布・なめこ 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖 酒・うどん 小麦粉・めんつゆ ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	17.4	15.3						
		脂質g	10	5.9						
		塩分g	1.6	1.7						
24	木	エネルギーkcal	461	537	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 茄子の味噌汁	牛乳 枝豆 ぱりんこ	鶏肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・きゅうり なす・玉ねぎ ねぎ・枝豆	米・上白糖 みりん・マカロニ エッグケア ぱりんこ
		たんぱく質g	20.4	23.9						
		脂質g	18.8	21.5						
		塩分g	1.3	1.6						
25	金	エネルギーkcal	575	631	牛乳 バナナ	☆お誕生会(幼児)☆ ご飯 ハンバーグ 大根のサラダ 白菜のスープ	牛乳 ココアプリンアラモード	合挽き肉 豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ ツナ・ホイップ	玉ねぎ ケチャップ 人参・大根 白菜・パセリ 黄桃缶	米・パン粉 なたね油 上白糖 ごまだれ・ココア プリンミックス
		たんぱく質g	24.2	26.5						
		脂質g	23.5	25.5						
		塩分g	1.1	1.5						
26	土	エネルギーkcal	317	348	牛乳 味しらべ	肉うどん しろ菜のおかか和え バナナ	牛乳 サラダせん ゼリー	牛肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ しろ菜 バナナ	うどん・みりん 上白糖 サラダせん ニコニコゼリー
		たんぱく質g	14.5	15.5						
		脂質g	11.3	10						
		塩分g	0.9	1						
28	月	エネルギーkcal	459	489	牛乳 星たべよ	豚丼 キャベツのごま和え わかめの味噌汁	牛乳 シュガーパイ	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ キャベツ わかめ	米・みりん 上白糖・ごま パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	18.4	19.4						
		脂質g	18.1	17.5						
		塩分g	1.5	1.6						
29	火	エネルギーkcal	509	541	牛乳 マリー	ご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜の煮浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	さわら 揚げ 豆腐 味噌・牛乳	レモン果汁 インゲン 小松菜 人参・わかめ	米・酒 みりん・上白糖 マシュマロ ルヴァン
		たんぱく質g	21.2	21.2						
		脂質g	17.6	17.3						
		塩分g	1.8	2.2						
30	水	エネルギーkcal	520	606	牛乳 ぱりんこ	ご飯 ホイコーロー 焼売 えのきのスープ	牛乳 ピーチヨーグルト 味しらべ	豚肉・味噌 焼売 チキンスープ 牛乳・ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ・人参 ピーマン・えのき ねぎ・黄桃缶	米・酒・上白糖 なたね油 コーンフレーク 味しらべ
		たんぱく質g	19.8	22.8						
		脂質g	17.7	19.1						
		塩分g	1.8	2.4						



6月4日 虫歯予防デー

6月の4日~10日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。

- ① どんぶり・タンパク源のごはんを主食に、食物繊維の多い和食メニュー中心の副食にしましょう。
- ② ごはんをしっかり(1日茶碗3杯以上)食べましょう。
粉食のパンより粒食のごはんの方が腹持ちがよいので、間食を減らしやすいです。
- ③ 副食に、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く、善玉菌(乳酸菌)の豊富な食品を食べましょう。
- ④ 原則として、飲み物でエネルギーを摂らないこと。飲み物は水やお茶を飲みましょう。
- ⑤ 血液の流れをよくするためには、脂肪の摂り過ぎに注意しましょう。
- ⑥ 血液が酸性に傾くのを防ぐために、砂糖・タンパク質の摂り過ぎに注意しましょう。
野菜を多めに摂ることを意識しましょう。