

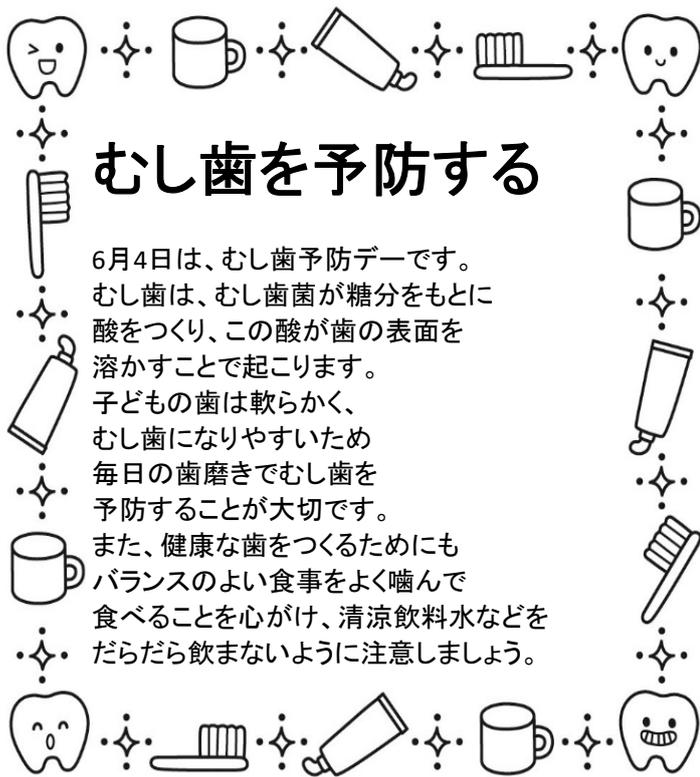
6月給食献立

2022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。

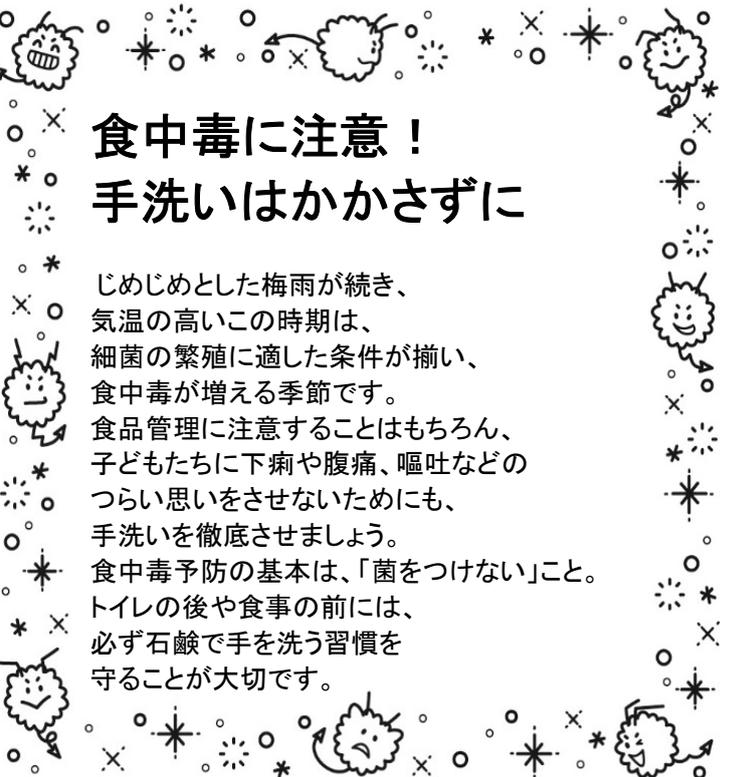
日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	水	エネルギーkcal	408	437	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の酢豚風 チンゲン菜の煮浸し 中華スープ	お茶 りんご寒天 星たべよ	鶏肉 チキンスープ	玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ チンゲン菜 椎茸・にら	米・みりん・片栗粉 植物油・なたね油 上白糖・酢・寒天 アップルジュース・星たべよ
		たんぱく質g	13.4	14.4						
		脂質g	13.4	13.1						
		塩分g	1.1	1.5						
2	木	エネルギーkcal	483	513	牛乳 のりものビスケット	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 木綿豆腐 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	17.9	19						
		脂質g	16.3	15.5						
		塩分g	1.0	1.2						
3	金	エネルギーkcal	483	538	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉コロケ ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 ポップコーン	味噌・牛乳 牛乳	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・豚肉コロケ 植物油・とんかつソース 和風ドレッシング ポップコーン・なたね油
		たんぱく質g	13.7	14.4						
		脂質g	19.1	20.8						
		塩分g	1.5	1.8						
4	土	エネルギーkcal	172	154	牛乳 星たべよ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた焼 ハッピーターン
		たんぱく質g	7.1	5.5						
		脂質g	9.9	8.3						
		塩分g	0.4	0.4						
6	月	エネルギーkcal	456	503	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 五目豆腐 ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	木綿豆腐・豚ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	チンゲン菜・人参 干し椎茸・グリーンピース ひじき・玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米 上白糖・みりん じゃが芋 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19.7	21.3						
		脂質g	15.7	15.8						
		塩分g	1.6	1.8						
7	火	エネルギーkcal	490	518	牛乳 マリー	他人丼 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	牛肉・鶏卵 ツナ・味噌 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・みつば 白菜 かぼちゃ 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	23.0						
		脂質g	16.4	15.9						
		塩分g	1.5	1.9						
8	水	エネルギーkcal	471	556	牛乳 ビスコ	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 いちごジャム
		たんぱく質g	19	23.2						
		脂質g	16.0	17.2						
		塩分g	1.3	1.9						
9	木	エネルギーkcal	356	335	牛乳 バナナ	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 粉かつお	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	17.4	15.8						
		脂質g	8.9	5.9						
		塩分g	0.9	1.1						
10	金	エネルギーkcal	490	525	牛乳 のりものビスケット	ポークカレー ポパイサラダ オレンジ	お茶 カルピス寒天 ソフトサラダ	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 ソフトサラダ
		たんぱく質g	13.8	13.1						
		脂質g	16.6	15.8						
		塩分g	2.2	2.6						
11	土	エネルギーkcal	431	484	牛乳 星たべよ	ピラフ 具だくさんスープ 黄桃	牛乳 ビスコ ハッピーターン	鶏肉・コンソメ・牛乳 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 ハッピーターン
		たんぱく質g	15.2	15.7						
		脂質g	14.8	15.1						
		塩分g	1.2	1.3						
13	月	エネルギーkcal	539	578	牛乳 たべっこベイビー	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 フライドポテト	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 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	21.2	20.9						
		脂質g	23.2	23.8						
		塩分g	1.2	1.4						
14	火	エネルギーkcal	424	476	牛乳 サッポロポテト	ご飯 チャプチェ 餃子 わかめスープ	お茶 ピーチヨーグルト ぼたぼた焼き	豚肉 チキンスープ ギョーザ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 わかめ・コーン 黄桃缶	米・春雨・上白糖 ごま油・ごま コーンフレーク ぼたぼた焼き
		たんぱく質g	13.7	14.6						
		脂質g	10.2	9.9						
		塩分g	1.5	1.9						
15	水	エネルギーkcal	383	395	牛乳 ビスコ	冷やしうどん 大根のゆかり和え みかん缶	お茶 鮭わかめおにぎり	豚肉	干し椎茸・小松菜 人参・ねぎ・大根 しその香・みかん缶 鮭わかめ御飯	うどん・上白糖 天かす めんつゆ 米
		たんぱく質g	13	12						
		脂質g	8.8	5.4						
		塩分g	2.5	3.1						
16	木	エネルギーkcal	516	560	牛乳 バナナ	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・さつま芋 天ぷら粉 植物油・上白糖 おつゆ麩・なたね油
		たんぱく質g	16.5	17.1						
		脂質g	19.6	20.6						
		塩分g	1	1.2						
17	金	エネルギーkcal	523	551	牛乳 のりものビスケット	ハヤシライス キャベツのサラダ 青りんごゼリー	牛乳 メープルケーキ	牛肉 コンソメ 牛乳 鶏卵	マッシュルーム 玉ねぎ・人参 ケチャップ・コーン キャベツ	米・なたね油・上白糖 ピーフシチュール・ハヤシフレーク 和風ドレッシング・青りんごゼリー ホットケーキミックス・メープルシロップ
		たんぱく質g	16.9	17.8						
		脂質g	14.7	13.7						
		塩分g	2.2	2.7						
18	土	エネルギーkcal	454	547	牛乳 星たべよ	中華丼 チンゲン菜のスープ パイン缶	牛乳 源氏パイ ソフトサラダ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 チンゲン菜 パイン缶	米・なたね油 みりん 片栗粉・源氏パイ ソフトサラダ
		たんぱく質g	15.1	16.5						
		脂質g	15	16.6						
		塩分g	1.2	1.4						

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
20	月	エネルギーkcal	434	459	牛乳 たべっこベイビー	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	お茶 たぬきおにぎり	ツナ ハム コンソメ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・しめじ ブロッコリー パセリ・ねぎ	スパゲティ なたね油・昆布茶 和風ドレッシング 米・みりん・天かす
		たんぱく質g	16.1	15.9						
		脂質g	9.7	7.3						
		塩分g	1.7	2.1						
21	火	エネルギーkcal	414	426	牛乳 マリー	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 星たべよ	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 星たべよ
		たんぱく質g	15.5	15.2						
		脂質g	12	10.5						
		塩分g	1.2	1.4						
22	水	エネルギーkcal	365	330	牛乳 ビスコ	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	17.5	15.3						
		脂質g	10.2	5.9						
		塩分g	1.5	1.8						
23	木	エネルギーkcal	474	540	牛乳 バナナ	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 クラッカー	鶏肉 味噌 牛乳	ブロッコリー・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 全粒粉クラッカー
		たんぱく質g	20.7	24.2						
		脂質g	18.4	21.3						
		塩分g	1.2	1.6						
24	金	エネルギーkcal	526	583	牛乳 のりものビスケット	ご飯 ホイコーロー 焼売 えのきのスープ	牛乳 ごまクッキー	豚肉・味噌 焼売 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン えのき ねぎ	米・酒・上白糖 なたね油 小麦粉・片栗粉 黒ごま・マーガリン
		たんぱく質g	19.1	21.4						
		脂質g	19.5	20.3						
		塩分g	1.6	2.1						
25	土	エネルギーkcal	308	342	牛乳 星たべよ	肉うどん しろ菜のおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ビスコ	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 ぼたぼた焼・ビスコ
		たんぱく質g	14.6	15.7						
		脂質g	11.0	9.8						
		塩分g	0.8	0.9						
27	月	エネルギーkcal	447	489	牛乳 たべっこベイビー	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	18.3	19.4						
		脂質g	17.3	17.5						
		塩分g	1.4	1.6						
28	火	エネルギーkcal	487	512	牛乳 サッポロポテト	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 絹ごし豆腐 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 全粒粉クラッカー
		たんぱく質g	21.1	21.2						
		脂質g	15.8	15						
		塩分g	1.8	2.2						
29	水	エネルギーkcal	529	594	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 大根のサラダ 白菜のスープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 ツナ コンソメ 牛乳 ホイップ	しょうが ブロッコリー 大根・人参 白菜・玉ねぎ パセリ・黄桃缶	米・みりん 片栗粉 植物油 ごまだれ プリンミックス
		たんぱく質g	19.2	21.9						
		脂質g	23.0	25.4						
		塩分g	1.0	1.4						
30	木	エネルギーkcal	441	464	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのおかか和え わかめのすまし汁	牛乳 きな粉蒸しパン	豚肉 かつお節 牛乳 きな粉	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ブロッコリー わかめ・ねぎ	米・上白糖 みりん なたね油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	18.2	19.5						
		脂質g	12.3	11.6						
		塩分g	0.8	1.0						



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。
むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。
子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。
また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。