

# 6月給食献立



2023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	木	エネルギーkcal	479	498	牛乳 バナナ	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 しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	17.8	18.1						
		脂質g	15.6	14.6						
		塩分g	1	1.1						
2	金	エネルギーkcal	490	522	牛乳 サラダせん	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 ポップコーン	味噌 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・コロッケ・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	13.7						
		脂質g	20.4	19.9						
		塩分g	1.6	1.7						
3	土	エネルギーkcal	166	138	牛乳 ぱりんこ	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	4.6						
		脂質g	9.6	7.4						
		塩分g	0.4	0.3						
5	月	エネルギーkcal	438	470	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	お茶 ピーチヨーグルト ぼたぼた焼き	木綿豆腐・豚ミンチ 揚げ 味噌 ヨーグルト	チンゲン菜・人参 干し椎茸・ひじき グリーンピース・玉ねぎ ねぎ・黄桃缶	米・しょうゆ・上白糖・酒 なたね油・片栗粉・みりん じゃが芋・ほうじ茶 コーンフレーク・ぼたぼた焼
		たんぱく質g	18	18.4						
		脂質g	13.4	12.3						
		塩分g	1.6	1.9						
6	火	エネルギーkcal	474	501	牛乳 サッポロポテト	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	玉ねぎ・みつば 白菜・人参 かぼちゃ・ねぎ レモン	米・しょうゆ 上白糖・みりん ポン酢・小麦粉 有塩バター
		たんぱく質g	21.1	22.1						
		脂質g	15.6	15						
		塩分g	1.5	1.8						
7	水	エネルギーkcal	472	521	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 ブロッコリー・チンゲン菜 もやし・人参 わかめ・コーン	米・しょうゆ 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	19.3	21.1						
		脂質g	16	15						
		塩分g	1.3	1.8						
8	木	エネルギーkcal	351	330	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き カリフラワーのおかか和え 花麩のすまし汁	お茶 お好み焼き	ホキ・かつお節 豚ミンチ 鶏卵 粉かつお	インゲン・カリフラワー 人参・玉ねぎ みつば・キャベツ 青のり	米・酒・しょうゆ・みりん 無塩バター・上白糖 花麩・ほうじ茶 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	8.3	5.5						
		塩分g	0.8	1.1						
9	金	エネルギーkcal	479	499	牛乳 サラダせん	ポークカレー ポパイサラダ オレンジ	お茶 カルピス寒天 星たべよ	豚肉 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 しょうゆ・ほうじ茶 寒天・星たべよ
		たんぱく質g	13.6	12.7						
		脂質g	17	15.5						
		塩分g	2.3	2.5						
10	土	エネルギーkcal	425	468	牛乳 ぱりんこ	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	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・しょうゆ ビスコ ハッピーターン
		たんぱく質g	15.1	14.8						
		脂質g	14.5	14.2						
		塩分g	1.2	1.2						
12	月	エネルギーkcal	539	563	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 しょうゆ・みりん 上白糖・シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	21.2	20						
		脂質g	23.2	22.9						
		塩分g	1.2	1.4						
13	火	エネルギーkcal	442	493	牛乳 サッポロポテト	ご飯 チャプチェ 餃子 わかめスープ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉 チキンスープ ギョーザ 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 わかめ・コーン パイン缶・黄桃缶	米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま 杏仁豆腐
		たんぱく質g	15.4	16.6						
		脂質g	12.5	12.5						
		塩分g	1.5	1.7						
14	水	エネルギーkcal	383	434	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・鮭わかめ御飯の素	うどん・しょうゆ 上白糖・天かす めんつゆ・ほうじ茶 米
		たんぱく質g	13	13						
		脂質g	8.8	5.6						
		塩分g	2.5	3.2						
15	木	エネルギーkcal	516	544	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 しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・なたね油
		たんぱく質g	16.5	16.2						
		脂質g	19.6	19.7						
		塩分g	1	1.1						

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
16	金	エネルギーkcal	509	525	牛乳 サラダせん	ハヤシライス キャベツのサラダ パイン缶	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 パイン缶	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 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	17.1						
		脂質g	15.3	12.8						
		塩分g	2.2	2.5						
17	土	エネルギーkcal	458	526	牛乳 ぱりんこ	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 サラダせん	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・しょうゆ 片栗粉・青りんごゼリー 源氏パイ・サラダせん
		たんぱく質g	14.8	15.3						
		脂質g	14.8	15.9						
		塩分g	1.3	1.4						
19	月	エネルギーkcal	395	423	牛乳 たべっこベイビー	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 ハッピーターン	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・しょうゆ・酢 上白糖・片栗粉 ごま油・ほうじ茶 フルーチェ・ハッピーターン
		たんぱく質g	15.2	14.6						
		脂質g	11.5	10.2						
		塩分g	1.2	1.4						
20	火	エネルギーkcal	439	459	牛乳 サッポロポテト	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 ためきおにぎり	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 しょうゆ・昆布茶 和風ドレッシング・ほうじ茶 米・みりん・天かす
		たんぱく質g	16.1	15.9						
		脂質g	9.5	7.3						
		塩分g	1.7	2.1						
21	水	エネルギーkcal	529	578	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・しょうゆ 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						
		脂質g	23	24.5						
		塩分g	1	1.3						
22	木	エネルギーkcal	363	332	牛乳 バナナ	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・しょうゆ・上白糖 酒・ほうじ茶・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	9.3	5.9						
		塩分g	1.5	1.8						
23	金	エネルギーkcal	529	567	牛乳 サラダせん	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・しょうゆ・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	20.5						
		脂質g	20.1	19.4						
		塩分g	1.7	2						
24	土	エネルギーkcal	310	377	牛乳 ぱりんこ	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・しょうゆ みりん・上白糖 ぼたぼた焼 ビスコ
		たんぱく質g	14.9	16.3						
		脂質g	10.7	9.2						
		塩分g	0.7	0.8						
26	月	エネルギーkcal	447	473	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・しょうゆ 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	18.5						
		脂質g	17.3	16.6						
		塩分g	1.4	1.5						
27	火	エネルギーkcal	439	451	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 枝豆 星たべよ	さわら・揚げ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	レモン・インゲン 小松菜・人参 わかめ 枝豆	米・酒 みりん・しょうゆ 上白糖 星たべよ
		たんぱく質g	22.5	22.2						
		脂質g	15.1	13.8						
		塩分g	1.6	2.1						
28	水	エネルギーkcal	531	582	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 茄子の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	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	米・しょうゆ・上白糖 みりん・マカロニ エッグケア・しょうゆ マシュマロ・全粒粉クッキー
		たんぱく質g	19.6	21.7						
		脂質g	20.3	21						
		塩分g	1.4	1.6						
29	木	エネルギーkcal	441	448	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・しょうゆ 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	18.6						
		脂質g	12.3	10.7						
		塩分g	0.8	0.9						
30	金	エネルギーkcal	552	589	牛乳 サラダせん	チキンカレー アスパラのごま和え パイン缶	牛乳 オレンジ寒天 ぱりんこ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 アスパラ コーン パイン缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ 寒天・オレンジジュース 上白糖・ぱりんこ
		たんぱく質g	16.2	16.1						
		脂質g	18.9	17.8						
		塩分g	2.2	2.5						



## 歯を大切に



6月4～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。大人になっても自分の歯を保てるように、口の状態に合った歯ブラシで1本ずついねいにみがき、虫歯のない歯を目指しましょう。

また、噛む力が弱いと食べるだけでなく、身体活動にも影響があります。あごの筋力をつけるために、噛み応えのある食材を食事の中に取り入れましょう。

## じょうぶな歯を作る食べ物って何？

