

2019年06月



献立表

さくらのその保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	ごはん 胡瓜の昆布漬 鶏つくね	七分つき米 じゃが芋、片栗粉 きび糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉 さつま揚げ、卵 米みそ(淡色辛みそ)	マスカメロン、きゅうり、人参 キャベツ、もやし、玉ねぎ、にら えのき茸、切り干し大根 万能ねぎ、さやえんどう、長ねぎ 生姜、刻みこんぶ、干しいしいだけ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、食塩 本みりん 昆布だし汁	メロン 蜜つこ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 202 mg
15	切り干し大根とさつま揚げの煮物 土 ならともやしの味噌汁	七分つき米 じゃが芋、はちみつ オリーブ油 なたね油 グラニュー糖	ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、牛ひき肉 ハム、有塩バター	玉ねぎ、きゅうり、人参、なす ミニトマト、ぶどう濃縮果汁 グリーンピース、黄ピーマン 赤ピーマン、いんげん、パセリ トマトピューレ、コン缶 新玉ねぎ、グリーンアスパラガス レモン果汁、にんにく、粉寒天	昆布だし汁 クチャップ 食塩、酢 カレー粉	あじさいヨーグルト 麦茶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.4 g カルシウム 154 mg
3	青豆入りドライカレー きゅうりといんげんのサラダ 17 じゃが芋とアスパラのスープ	七分つき米 じゃが芋、はちみつ オリーブ油 なたね油 グラニュー糖	ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、牛ひき肉 ハム、有塩バター	玉ねぎ、きゅうり、人参、なす ミニトマト、ぶどう濃縮果汁 グリーンピース、黄ピーマン 赤ピーマン、いんげん、パセリ トマトピューレ、コン缶 新玉ねぎ、グリーンアスパラガス レモン果汁、にんにく、粉寒天	昆布だし汁 クチャップ 食塩、酢 カレー粉	あじさいヨーグルト 麦茶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.4 g カルシウム 154 mg
4	ごはん 焼き鮭のマリネ 18 オクラとアスパラの味噌和え 火 キャベツと油揚げの味噌汁	さつま芋 七分つき米 きび糖、小麦粉 オリーブ油 なたね油	牛乳、鮭 米みそ(淡色辛みそ) 有塩バター、油揚げ	きゅうり、キャベツ、オクラ 人参、玉ねぎ、エリンギ グリーンアスパラガス、しめじ 貝割れ大根、コン缶、ピーマン レモン果汁	かつおだし汁 煮干だし汁、酢 食塩、しょうゆ こしょう	さつま芋の バター焼き 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 214 mg
5	ごはん 豚肉ときのこのケチャップ炒め 19 レタスのりんごドレッシングサラダ 水 レンズ豆とズッキーニのスープ	七分つき米 しょうゆ、小麦粉、きび糖 オリーブ油 なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも) 鶏むね肉、無塩バター クリームチーズ レンズ豆(乾)	玉ねぎ、きゅうり、ズッキーニ 人参、トマト、レタス、しめじ マッシュルーム、サラダ菜 ブロッコリー、ピーマン、エリンギ スナップえんどう、トマトピューレ りんご、黄ピーマン、万能ねぎ にんにく	竜がらだし汁 クチャップ しょうゆ、食塩	クリームチー ズクッキー 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 156 mg
6	納豆菜種 ちくわの磯辺揚げ 20 わかめスープ	七分つき米 しらすめし 小麦粉、なたね油 さらめ糖、こま油 きび糖	ちくわ、豚ひき肉 挽きわり納豆 しらす干し、白ごま	トマト、きゅうり、玉ねぎ レタス、オクラ、えのき茸 貝割れ大根、人参、生わかめ 長ねぎ、にんにく、生姜、青のり	昆布だし汁 かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん、食塩	ゆかりおきり 玄米茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 83 mg
7	ごはん えびと冬瓜の煮物 21 小松菜ともやしの海苔和え 金 ならと白菜の味噌汁	七分つき米 小麦粉、きび糖 オリーブ油 片栗粉	えび、調製豆乳 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) きな粉、黒ごま、油揚げ	もやし、冬瓜、玉ねぎ、人参 白菜、小松菜、えのき茸 だけのこ(水煮)、にら グリーンアスパラガス 刻みのみ、干しいしいだけ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 本みりん	黒ごまときな 粉のスコーン 紅茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 201 mg
8	きつねうどん キャベツと胡瓜の塩もみ 22 じゃが芋とベーコンのきんぴら 土	干しうどん、きび糖 じゃが芋、なたね油 きな粉せんべい	ベーコン、油揚げ 有塩バター、白ごま	なつめかん、キャベツ、人参 きゅうり、大根、玉ねぎ、えのき 茸 しめじ、グリーンアスパラガス 長ねぎ、万能ねぎ、グリーンピース 生姜、干しいしいだけ	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん 塩麹、食塩	夏みかん きなこせんべい 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 133 mg
10	しらす丼 醤油フレンチ 24 けんちん汁	七分つき米 ロールパン グラニュー糖 板こんにゃく こま油、なたね油 きび糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、しらす干し ちくわ、白ごま	キャベツ、ほうれんそう、人参 大根、ごぼう、いんげん、長ねぎ 刻みのみ、生姜、大葉 干しいしいだけ	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 昆布だし汁 本みりん、食塩	揚げパン 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 226 mg
11	ごはん 回鍋肉 25 油揚げのバリバリサラダ 火 ござうと人参の味噌汁	米、七分つき米 きび糖、なたね油 こま油	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、ツナ水魚缶 チーズ、油揚げ、赤み そ 白ごま	キャベツ、もやし、きゅうり コン缶、玉ねぎ、ごぼう、人参 オクラ、いんげん、ピーマン、舞 茸 レタス、長ねぎ、赤ピーマン、生 姜 万能ねぎ	かつおだし汁 煮干だし汁、酢 しょうゆ 甜麺糖、食塩	サラダ寿司 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 122 mg
12	玄米入りごはん そら豆と桜えびのかき揚げ 26 もやしとピーマンのごま酢和え 水 かぶと豚肉の味噌汁	七分つき米、米粉 小麦粉、玄米 なたね油 こま油、きび糖	牛乳、豚肉(ばら) 鶏ささ身、桜えび (生) 米みそ(淡色辛みそ) ゼラチン、白すりごま	もやし、玉ねぎ、そら豆、かぶ 人参、きゅうり、うめシロップ しめじ、ごぼう、糸みつば、舞茸 ピーマン、かぶ・葉	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 食塩	梅ゼリー 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 207 mg
13	味噌そぼろごはん 角切り野菜の塩麹漬 27 そら豆としめじの味噌汁 木	じゃが芋 七分つき米 片栗粉、きび糖 なたね油	牛乳、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ、凍り豆 腐 有塩バター	きゅうり、かぶ、人参、キャベツ そら豆、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ いんげん、かぶ・葉、生姜、青の り	かつおだし汁 煮干だし汁 塩麹、しょうゆ 食塩	じゃが芋餅 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 241 mg
14	わかめごはん じゃがいもと鶏肉の味噌煮 28 トマトときのこのにんにくサラダ 金 豆腐とオクラの味噌汁	じゃが芋 七分つき米 小麦粉、きび糖 なたね油、こま油	牛乳、絹ごし豆腐 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参 ブロッコリー、だけのこ(水煮) そら豆、しめじ、オクラ エリンギ、グリーンピース、長ねぎ 生わかめ、にんにく	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、食塩 ココア	フアマンケーキ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 199 mg
29	ごはん 炒り豆腐 土 キャベツと桜えびのお浸し 鶏肉と梅干しのスープ	七分つき米 ミニハート、きび糖 こま油	牛乳、木綿豆腐 豚肉(ばら)、卵、桜えび 鶏ささ身	小玉すいか、もやし、キャベツ 人参、こまつな、ごぼう、えのき 茸 長ねぎ、さやえんどう、梅干し いんげん、干しいしいだけ	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん、酒 食塩	小玉すいか ミニハート 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 241 mg

～虫歯予防デー～

「歯」は私たちが一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になるると痛いだけでなく食べ物をよくかむことができなくなります。6/10までの1週間は「歯と口の健康週間」と定められており、6/4は、6(む)4(し)の語呂合わせで「虫歯予防デー」です。今月は「虫歯を予防し良い歯を作る」ことを考え『カルシウムとビタミンA、C、D』を多く含んだ食材や良く噛んで食べることにつながる『根菜』『海藻』などの食物繊維が多い食材を献立に入れています。良く噛むことは虫歯の予防やあごの発達などにつながるので、子どもたちにも良く噛むことの大切さを伝えたいと思います。また、永久歯は幼児期に乳歯の下で作られるので、まだ永久歯には関係無いなどと思っはけません。なぜなら今の時期にカルシウムが不足すると、これから生えてくる永久歯が弱い歯になってしまう可能性が高くなるからです。丈夫な大人の歯を作るためには今が大切な時なので、ご家庭でのおやつなどにチーズや小魚なども加えてみてはいかがでしょうか。

