

6月献立表



玉村町立第2保育所

日付		献立名			主な食材とそのはたらき			栄養価					
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児 主食	全所児 主食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをどのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	1日1人1食あたり(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)
1	月		牛乳	ごはん	親子煮 キャベツときゅうりとツナのサラダ だいこんとえのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	★フルーツ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 なたね 高野豆腐 卵 ツナ プレーンヨーグルト	たまねぎ にんにく しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ まこんぶ グレープフルーツ バイン缶 みかん缶 バナナ	精白米 サラダ油 三温糖	465 314	205 18.4	13.1 11.4	1.8 2.1
2	火	巡回相談 (生方先生)	乳酸菌飲料	ごはん	白身魚の煮つけ(未満児) さばの竜田揚げ(以上児) じゃがいもと野菜の炒り煮 かぶと油揚げのみそ汁 バナナ 麦茶	牛乳 ビスケット	乳酸菌飲料 まだら さば グリンピース 油揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ にんにく かぶ かぶ葉 まこんぶ バナナ	精白米 上白糖 片栗粉 サラダ油 じゃがいも ビスケット	462 458	176 19.3	9.0 21.1	1.4 1.9
3	水		牛乳	ごはん	油淋鶏 五目汁 グレープフルーツ 麦茶 キャベツときゅうりとにんじんの 浅つけ	牛乳 ★フレンチ トースト	牛乳 鶏肉 生揚げ 卵	根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ だいこん まこんぶ グレープフルーツ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま ごま油 食パン	569 447	23.1 21.5	23.5 24.3	1.4 1.8
4	木		牛乳	ごはん	八宝菜 きゅうりともやしのごましょう油 わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ★あおのり ポテト	牛乳 豚肉 なたね	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく ビーマン しょうが にんにく きゅうり もやし わかめ 根深ねぎ オレンジ あおのり	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま フライドポテト	441 286	17.0 13.9	12.8 11.0	1.4 1.6
5	金		牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬け ゆで卵 フレンチサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ★野菜ポッキー	牛乳 豚肉 卵 ハム バルメザンチーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんにく だいこん福神漬 きゅうり キャベツ バナナ パセリ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま	627 520	23.5 22.0	23.5 24.3	3.5 3.9
6	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
8	月		牛乳	ごはん	麻婆豆腐 小松菜のナムル 春雨スープ バナナ 麦茶	コーンフレーク ・牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ベーコン	根深ねぎ にんにく しいたけ いら しょうが にんにく こまつな だいずもやし まこんぶ たまねぎ チンゲンサイ バナナ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま はるさめ コーンフレーク	540 415	19.2 16.8	19.2 18.7	2.0 2.2
9	火		りんご ジュース	ごはん	県産豚肉のセサミ焼き ひじきの煮物 プチトマト じゃが芋となめこのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 せんべい	豚肉 油揚げ グリンピース だいず 牛乳	りんごジュース ひじき にんにく トマト なめこ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 すりごま ごま サラダ油 上白糖 じゃがいも せんべい	507 398	18.1 19.6	14.9 17.8	2.1 2.7
10	水		牛乳	菜めし ごはん	手づくりチキンナゲット 切干大根の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 バナナ 麦茶	乳酸菌飲料 クラッカー	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 乳酸菌飲料	たまねぎ にんにく しょうが 切干だいこん にんにく キャベツ こまつな まこんぶ バナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 クラッカー	509 374	17.5 14.5	13.5 11.7	2.4 2.1
11	木		牛乳	ごはん	貝たぐさんの厚焼き卵 ふりかけ 栄養きんぴら 麩とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	麦茶 ★きつねうどん	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ ごぼう まこんぶ わかめ オレンジ ぶなしめじ ほうれん草 根深ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 しらたき 上白糖 ごま油 観世ふ うどん	469 328	19.3 17.1	14.7 13.2	2.8 3.7
12	金		ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ こまつなとしめじのソテー 油揚げとわかめのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★焼きそば	ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳 ウインナー	たまねぎ にんにく こまつな しめじ コーン もやし わかめ まこんぶ キャベツ ビーマン あおのり しょうが にんにく グレープフルーツ	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 蒸し中華めん	536 432	22.2 21.1	16.6 20.2	3.1 3.6
13	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
15	月	プール開き 身体測定(以)	牛乳	ごはん	チキントマト煮 小松菜とコーンのお浸し わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	麦茶 ★こんぶ おにぎり	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ たまねぎ にんにく トマト缶 こまつな コーン わかめ 根深ねぎ オレンジ まこんぶ 焼きのり	精白米 薄力粉 じゃがいも サラダ油 上白糖 ごま 片栗粉 ごま油 ごま	505 366	20.2 18.1	10.4 7.7	1.4 1.5
16	火	えいごあそび 身体測定(未)	牛乳	ごはん	県産豚肉のソース豚カツ 春雨和え バナナ 麦茶 かぼちゃと小葱のみそ汁	牛乳 カルシウム せんべい	牛乳 豚肉 卵 ハム	きゅうり にんにく かぼちゃ こねぎ まこんぶ バナナ	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 はるさめ 上白糖 ごま油 カルシウムせんべい	629 525	24.9 23.8	20.8 21.1	2.3 2.7
17	水	誕生会	牛乳	ビビンバ	ビビンバ たまろんスティック スティックきゅうり 豆腐とチンゲンサイの中華スープ ゼリー 麦茶	牛乳 お楽しみおやつ♪	牛乳 豚ひき肉 卵 たまろんスティック 豆腐	たまねぎ しょうが にんにく にんにく ほうれん草 きゅうり チンゲンサイ えのきたけ	精白米 上白糖 ごま油 すりごま サラダ油 片栗粉 ごま ゼリー	673 762	25.0 27.1	23.5 24.8	1.1 1.3
18	木		牛乳	ごはん	鮭のマヨコーン焼き 粉ふきいも スティックきゅうり キャベツとえのきたけのスープ グレープフルーツ 麦茶	★コロコロ ゼリーポンチ	牛乳 さけ	コーン パセリ きゅうり キャベツ えのきたけ にんにく グレープフルーツ みかん缶 バイン缶 もも缶	精白米 薄力粉 じゃがいも ダイスゼリー	429 272	17.0 14.2	8.2 5.2	1.3 1.5
19	金		牛乳	ごはん	スパニッシュオムレツ ふりかけ はるさめの中華サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 バナナ 麦茶	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ウインナー 卵 豆腐	たまねぎ ビーマン しいたけ にんにく コーン きゅうり キャベツ こまつな まこんぶ バナナ	精白米 じゃがいも はるさめ 上白糖 ごま ごま油 バームクーヘン	549 412	19.7 17.1	22.9 22.7	1.8 2.0
20	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
22	月		牛乳	にんじん ごはん	ポークビーンズ いんげんとひじきのサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ★チーズ ホットケーキ	牛乳 だいず 豚肉 ベーコン さやいんげん ハム 油揚げ 卵 チーズ	にんにく たまねぎ トマト缶 マッシュルーム きゅうり ひじき コーン まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター メープルシロップ	681 583	27.3 26.7	23.5 24.3	3.1 3.1
23	火		りんご ジュース	ごはん	豆腐のまさご揚げ かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶 きゅうりの即席漬 えのきたけとわかめのみそ汁	牛乳 ★ちんすこう	豆腐 鶏ひき肉 しらす 卵 牛乳	りんごジュース にんにく かぼちゃ きゅうり しょうが えのきたけ わかめ まこんぶ バナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 観世ふ 薄力粉 黒砂糖	605 520	18.3 19.6	19.2 23.5	2.0 2.4
24	水		牛乳	ごはん	酢豚 きゅうりの中華和え 中華スープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ にんにく しいたけ ビーマン きゅうり もやし わかめ グレープフルーツ	精白米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 ごま クッキー	476 329	18.3 15.9	15.2 13.8	1.5 1.7
25	木		牛乳	わかめ ごはん	肉じゃが ごぼうサラダ だいこんとこまつなのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ★ハムサンド (未満児) ★かえるパン	牛乳 豚肉 ハム グリンピース ちくわ	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん こまつな まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま ロールパン	563 531	21.3 21.2	18.8 19.2	3.2 3.4
26	金	避難消火訓練	牛乳	ごはん	野菜いろいろ肉団子 じゃごサラダ チンゲンサイとくずし豆腐のスープ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 野菜いろいろ肉団子 しらす干し 豆腐	わかめ キャベツ きゅうり にんにく チンゲンサイ しょうが にんにく バナナ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 せんべい	454 305	16.7 13.7	12.5 10.6	1.3 1.3
27	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
29	月		牛乳	ごはん	ハムカツ マカロニサラダ こまつなのスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 ハム ベーコン 豆腐	にんにく きゅうり こまつな グレープフルーツ いちごジャム	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 マカロニ 食パン マーガリン	664 565	24.5 23.5	24.2 25.1	2.3 2.6
30	火	巡回相談 (生方先生)	牛乳	ごはん	筑前煮 納豆 きゅうりのツナあえ えのきたけとわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏肉 グリンピース 納豆 ツナ	だいこん にんにく たけのこ しいたけ ごぼう あおのり きゅうり えのきたけ わかめ まこんぶ オレンジ	精白米 さといも こんにやく サラダ油 上白糖 ビスケット	534 395	25.5 24.2	18.9 18.1	2.1 2.5

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で始めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いします。
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

上段の栄養価 未満児
下段の栄養価 以上児

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 495kcal (給与栄養目標量 463kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g
3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 409kcal (給与栄養目標量 573kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g
【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】

ごはんの時はしっかりと噛んで食べていますか?噛み残えのある食材も加えて、モグモグと口を動かす練習もしていきましょう。
ひと口30回以上噛むことで、消化や吸収を助けてくれます。また、よく噛むと、あごがきちんと発達し、歯並びが良くなりますよ。
口の中の食べ物は飲み物で流し込むのではなく、よく噛んで自然と飲み込めるようにしていきたいですね。

