2015 6月

献立表

新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き 赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー（kcal）	長時間保育補食	エネルギー（kcal）
1	月	ご飯 ・鶏のはちみつ焼き・ 糸寒天と野菜の和え物 豆腐とさやえんどうのスープ・キウイフルーツ	鶏肉 赤みそ 絹ごし豆腐	米 はちみつ 砂糖 はるさめ ごま油 練りごま サラダ油	にんじん さやえんどう きゅうり もやし しょうが キウイフルーツ	366	コーンパン 牛乳	148
2	火	しらすごはん・豚しゃぶごまだれかけ・じゃが芋とちくわぶの煮物 とりごぼう汁・ミルクゼリー黒みつきなこ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 ゼラチン きな粉 しらす干し 寒天 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 竹輪ふ こんにゃく 黒砂糖 でんぷん ごま油 白ごま 練りごま	ピーマン にんじん ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく ごぼう	428	二色サンド 牛乳	140
3	水	＜おやつ＞せんべい・ヨーグルト		せんべい	ヨーグルト	63	お好み焼き 牛乳	148
		菜めし・さばの竜田揚げねぎソース・アスパラガスのおかか和え むらくもスープ・オレンジゼリー	さば 削り節 木綿豆腐 たまご ゼラチン 寒天	米 でんぷん 砂糖 米油	アスパラガス にんじん 水菜 ねぎ しょうが にんにく きゅうり えのき オレンジジュース	359		
4	木	玄米入りご飯・ゴロゴロ野菜のハンバーグ・カミカミきんぴら そら豆の塩茹で・みそ汁・清見オレンジ	豚肉 牛肉 木綿豆腐 枝豆 たまご するめ 油揚げ 白みそ 赤みそ ひじき	米 玄米 パン粉 砂糖 でんぷん つきこん じゃがいも サラダ油 白ごま	にんじん さやいんげん 玉葱 たけのこ ごぼう れんこん そらまめ キャベツ ねぎ 清見オレンジ	382	もちもちポテト 牛乳	126
5	金	ミルクパン・オムレツホワイトソース・ペンネトマトソース 野菜たっぷりスープ・ピーチゼリー	鶏肉 たまご ゼラチン 牛乳 寒天	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 ペンネ 砂糖 バター サラダ油 オリーブ油	パセリ にんじん こまつな 玉葱 しめじ マッシュルーム にんにく たけのこ もやし ももジュース	312	オカカおにぎり 牛乳	172
8	月	ご飯・豚肉の塩麹焼き・野菜のゴマじょうゆかけ せんべい汁・メロン	豚肉 鶏肉	米 塩糀 砂糖 さといも 南部せんべい 白ごま	チンゲンツァイ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ アンデスメロン	360	野菜パンケーキ 牛乳	175
9	火	わかめご飯・アジのフライ・せんキャベツ がんもの含め煮・芋団子汁・水ようかん	あじ たまご がんもどき あずき わかめ 寒天	米 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも でんぷん 米油	こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	426	冷やしうどん 牛乳	153
10	水	＜おやつ＞マンゴープリン	牛乳 生クリーム ゼラチン	砂糖	マンゴー	54	きなこ揚げパン 牛乳	181
		鶏飯（けいはん）・かぼちゃサラダ・さくらんぼ	鶏肉 たまご	米 砂糖 白ごま サラダ油 じゃが芋	かぼちゃ きゅうり にんじん レモン 干し椎茸 さくらんぼ	330		
11	木	ゆかりご飯・赤魚の煮つけ・野菜の白和え 根菜のカレースープ・ほうじ茶のブラマンジェ	赤魚 木綿豆腐 ベーコン ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 じゃがいも 練りごま	ゆかり アスパラガス にんじん しょうが しめじ ごぼう だいこん キャベツ ねぎ	360	みそきゅうり ビスケット 牛乳	149
12	金	季節のやさい 手作りポテトパン・オニオンリング・コーンチャウダー グリーンサラダ・アセロラゼリー	ベーコン ゼラチン 牛乳 寒天	強力粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉 マーガリン マヨネーズ サラダ油 バター 米油	パセリ にんじん トマト アスパラガス 玉葱 コーン キャベツ きゅうり スナップえんどう アセロラジュース	402	鶏かやくご飯 牛乳	166
15	月	玄米入りご飯・鮭の南蛮漬け・いんげんのおひたし・みそ汁・びわ	生さけ 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 玄米 でんぷん 薄力粉 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 もやし だいこん びわ	329	マシュマロクラッカーサンド 牛乳	122
16	火	えびとそら豆のクリームスパゲティ・バジルサラダ キャロットゼリー・牛乳	ベーコン エビ ゼラチン 牛乳 生クリーム 寒天	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター オリーブ油	にんじん アスパラガス トマト 玉葱 マッシュルーム そらまめ スナップえんどう きゅうり オレンジジュース	395	五平餅 牛乳	192
17	水	＜おやつ＞きな粉クリームサンド	牛乳 きなこ	砂糖 パン		90	じゃがバター 牛乳	141
		梅じゃこご飯・きびなごの磯風味揚げ 生揚げと野菜の煮物・沢煮椀・美生柑	たまご 生揚げ 豚肉 じゃこ きびなご 青のり	米 薄力粉 砂糖 こんにゃく 白ごま 米油	ゆかり にんじん さやえんどう 梅 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ 美生柑	326		
18	木	玄米入りご飯・卵の花コロッケ・野菜の塩昆布和え みそ汁・抹茶ミルクゼリー黒蜜	おから 焼き竹輪 たまご 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ゼラチン 塩昆布 乾わかめ 寒天 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 黒砂糖 でんぷん ごま油 米油	にんじん ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	368	オレンジキャロット蒸しパン 牛乳	174
19	金	まごわやさしい給食 新じゃがご飯・かじきと大豆の甘辛揚げ わかめときゅうりの酢の物・えのきとにらのかき玉汁 あじさいゼリー	めかじき 大豆 かに風味かまぼこ 木綿豆腐 たまご 乾わかめ 寒天	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 米油 白ごま	にら コーン しょうが きゅうり えのきたけ ぶどうジュース アセロラジュース	361	マカロニきな粉 牛乳	106
20	土	＜飲み物＞リンゴジュース			りんごジュース			
22	月	麦ご飯・豚天・大根とわかめのサラダ・豆乳スープ・りんごゼリー	豚肉 たまご ベーコン 豆乳 ゼラチン わかめ 牛乳 寒天	米 麦 でんぷん 薄力粉 砂糖 じゃがいも ごま油 米油 白ごま	にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり 玉葱 コーン りんごジュース	409	せんべい 冷凍みかん 牛乳	150
23	火	五穀ご飯・とび魚のしそ焼き ひじき入りおひたし・五目汁・パイナップル	あずき とびうお 木綿豆腐 たまご 削り節 絹ごし豆腐 ひじき	米 麦 あわ きび パン粉 でんぷん 薄力粉 サラダ油	しそ にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 しょうが だいこん キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ ねぎ パイナップル	334	チーズトースト 牛乳	178
24	水	＜おやつ＞クッキー	卵	砂糖 バター マーガリン ショートニング 薄力粉 ココア		140	わかめおにぎり 牛乳	165
		冷やしキツネうどん・豆腐とじゃこのサラダ・ きな粉団子・牛乳	油揚げ 木綿豆腐 きな粉 乾わかめ 牛乳 じゃこ	うどん 砂糖 白玉もち ごま油 白ごま	にんじん もやし きゅうり キャベツ しょうが	336		
25	木	ハヤシライス・五目豆サラダ・フルーツポンチ・牛乳	牛肉 枝豆 えんどう 大豆 牛乳	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	トマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン フルーツ	436	ベイクドポテト 牛乳	120
26	金	焼きおにぎり・ いかのカリント揚げ・野菜のゴマ和え 玉ねぎと卵のみそ汁・美生柑	赤みそ いか 油揚げ 木綿豆腐 たまご	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油 白ごま	チンゲンツァイ にんじん しょうが もやし きゅうり 玉葱 美生柑	382	二色サンド 牛乳	185
29	月	黒砂糖パン・ダンドリーチキン・グリーンポテト トマトスープ・ヨーグルトゼリー	鶏肉 ゼラチン ヨーグルト 寒天 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ 砂糖 サラダ油	パセリ にんじん トマト 玉葱 にんにく セロリー キャベツ ブルーベリー	322	焼きおにぎり 牛乳	170
30	火	塩昆布ごはん・薩摩揚げ・おひたし・けんちん汁・小玉すいか	すけとうだら まいわし 甘みそ たまご 削り節 油揚げ 木綿豆腐 塩昆布 刻み昆布	米 玄米 砂糖 でんぷん ながいも さといも こんにゃく 白ごま 米油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ しょうが もやし だいこん 小玉スイカ	338	みたらし団子 牛乳	175

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

管理栄養士　鮑子奈緒美

梅雨に入ると、じめじめムシムシとした日が多くなります。そんな日は、食中毒の原因となる菌が大活躍します。給食室でも衛生管理に細心の注意をはらい調理を行ってまいります。家庭での食中毒も増えていますが、食中毒予防の基本は手洗いです。食事の前、調理の前には、石けんを泡立てて手を洗い、清潔なタオルやペーパータオルで水気をふき取りましょう。また、まな板や台ふきんもなど調理器具も常に清潔に保ちましょう。冷蔵庫の開け閉めも最小限にしましょう。