

2021

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			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	原材料	エネルギー (kcal)
			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				
1	火	麦ごはん・きびなごのから揚げ ポテトと豆のサラダ・さつま汁・あじさいゼリー	大豆 さつま揚げ 豆腐 きびなご 寒天	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 マヨネーズ	赤ピーマン にんじん こまつな しょうが きゅうり 玉葱 椎茸 だい いこん ねぎ ぶどうジュース ア セロラジュース	296	オレンジキャロット 蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 パター にんじん オレンジ ジュース たまご 牛 乳	189
2	水	〈おやつ〉 ヨーグルト ごぼうとベーコンのごはん・しらす入り卵焼き お浸し・夏野菜のみそ汁・清見オレンジ	ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも 油 バター	万能ねぎ こまつな にんじん オ クラ ごぼう しめじ もやし なす ねぎ 清見オレンジ	54 311	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガ リン ココア	101
3	木	黒砂糖パン・鯖のグリルラタトゥイユ フレンチサラダ・コーンチャウダー・ミルクゼリー・苺ソースかけ	さば ベーコン セラチ ン牛乳 寒天	黒砂糖 小麦粉 じゃが いも 砂糖 オリブ油 バター	トマト 赤ピーマン 青ピーマン にんじん にんにく スズキニ なす 玉葱 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン クリームコー ンいちごピューレ レモン汁	354	ゆかりおにぎり	米 ゆかり のり	115
4	金	かみかみごはん・鶏のねぎ塩焼き じゃが芋のそぼろ煮・豆腐のあんかけ汁・キャロットゼリー	すめ 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 セラチン さくら えび	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油	さやいんげん にんじん にんに く ねぎ しょうが 椎茸 もやし オレンジジュース	364	黒糖くずもち	黒砂糖 砂糖 片栗粉 きな粉	82
7	月	エビとそら豆のクリームスパゲティ・スティック野菜 キウイフルーツ・牛乳	豆乳 ベーコン エビ 牛 乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 油 マーガリン	にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム そらめ だい こん きゅうり 物クル	403	鮭おにぎり	米 さけ のり	137
8	火	枝豆ごはん・アジフライ・じゃがいものシャキシャキ和え 豆腐のみそ汁・オレンジゼリー	枝豆 あじたまご 油揚 げ豆腐 みそ セラチン わかめ	米 小麦粉 パン粉 じゃ がいも 砂糖 揚げ油 油	にんじん こまつな きゅうり 玉 葱 ねぎ オレンジジュース	380	シュガートースト	食パン 砂糖 マーガ リン	115
9	水	〈おやつ〉 パナナ 発芽玄米入りごはん・豚肉のカレー焼き 押し麦サラダ・けんちん汁・水ようかん			パナナ	34	じゃがバター	じゃがいも パター	64
10	木	マーボー豆腐・中華風きゅうりの甘酢漬け フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 豆腐 わかめ ヨー グルト 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 たけのこ きゅうり だい こん ミックスフルーツ	418	バナナケーキ	小麦粉 砂糖 パター バナナ たまご 牛乳	173
11	金	ごはん・かつおの香味揚げ 野菜のごま醤油かけ・鶏ごぼう汁・ブドウゼリー	かつお 鶏肉 豆腐 セラ チン 寒天	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油 ごま	こまつな にんじん 万能ねぎ しょうが ねぎ にんにく もやし ごぼう だいこん ぶどうジュース	349	フルーツポンチ	砂糖 レモン汁 ミック スフルーツ	36
14	月	ガーリックトースト・ポテトサラダ ミートボール入りトマトスープ・ミルクティーゼリー	ベーコン 大豆 豚肉 た まご セラチン 寒天 牛 乳	ソフトフランス じゃ がいも パン粉 砂糖 マーガリン マヨネーズ 油	パセリ にんじん トマト きゅう り コーン 玉葱 にんにく セロ リー キャベツ	292	ねぎみそおにぎり 牛乳	米 ごま油 ねぎ み そ みりん 酒 醤油 牛乳	191
15	火	6月のやさい ピーマン わかめごはん・ピーマンの肉詰め 小松菜と油揚げのお浸し・具だくさんスープ・ジュシーフルーツ	大豆 豚肉 牛肉 豆腐 たまご 油揚げ 削り節 生揚げ 炊き込みわか め 牛乳 わかめ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 油	青ピーマン にんじん こまつな チンゲンツァイ 玉葱 もやし 椎 茸 しょうが ねぎ ジューシーフ ルーツ	347	桜えびのバリバリピザ	ぎょうざの皮 マヨネ ーズ チーズ さくらえ び のり	81
16	水	〈おやつ〉 ビスケット・ジョア 6月のやさい なす 発芽玄米入りごはん・赤魚の粕漬焼き おなかポテト・なすのみそ汁・レモンゼリー	ジョア	ビスケット		157	ピザトースト 牛乳	食パン マーガリン 油 玉葱 コーン ベーコ ン チーズ 牛乳	118
17	木	ごはん・鶏肉の塩昆布焼き・カラフルサラダ 青菜と豆腐のスープ・パインゼリー	鶏肉 大豆 豆腐 セラチ ン 塩昆布 寒天	米 じゃがいも 砂糖 片 栗粉 ごま油 マヨネ ーズ	赤ピーマン チンゲンツァイ きゅうり 玉葱 椎茸 しょうが バ インジュース	348	焼きそば	蒸し中華めん 油 にん じん 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 青のり	90
18	金	まごわやさしい給食 大豆じゃこごはん・鮭の梅みそマヨネーズ焼き わかめサラダ・じゃが芋ときのこのスープ・メロン	大豆 じゃこ 削り節 豆腐 じゃこ わかめ	米 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ ごま 油	しそ にんじん 練り梅 きゅうり だいこん もやし にんにく しょう うが ねぎ しめじ えのきたけ メ ロン	279	のり塩ポテト	じゃがいも オリブ油 油 青のり	68
21	月	きつねうどん・ひじきと野菜のおかか和え 黒ゴマのプラマンジェ・牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 削り節 セラチン ひじ き 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 油 練りこ ごま	にんじん こまつな ごぼう だい こん 椎茸 ねぎ キャベツ	390	焼きおにぎり	米 みそ	124
22	火	麦ごはん・いわしのかば焼き・豆腐のサラダ 大根とじゃが芋のみそ汁・グレープフルーツゼリー	いわし 豆腐 油揚げ み そ セラチン 寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ご ま油 ごま 練りごま	にんじん こまつな きゅうり も やし しょうが だいこん ねぎ し モン汁 グレープフルーツ	389	お好み焼き	小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さく らえび 青のり	94
23	水	〈おやつ〉 マカロニきな粉 梅豆ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ じゃが芋のさんぴら・かきたま汁・すいか	きな粉	マカロニ 砂糖		55	枝豆入り ボンデケーキ	じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 枝豆 ハルメサンチーズ	115
24	木	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・カルピスかん・牛乳	大豆 生揚げ 豚肉 みそ 豆腐 たまご	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油	ゆかり 万能ねぎ にんじん さや いんげん チンゲンツァイ 梅 に んにく しょうが たけのこ ごぼ う 椎茸 すいか	322	シリアルバー	コーンフレーク マッシュ マロ マーガリン	102
25	金	ごはん・つくね焼き・五目豆サラダ 和風カレースープ・マンゴーゼリー	牛肉 寒天 カルピス 牛 乳	米 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	トマト ジューストマト ブロッ コリー にんじん 赤ピーマン に んにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン	375	二色サンド	食パン いちごジャ ム フルーベリー ジャム	85
28	月	ひじきごはん・めかじきの梅おろしかけ 肉じゃが・せんべい汁・オレンジ	豆腐 鶏肉 たまご 枝豆 大豆 ひよこめめ べ ーコン セラチン 牛乳 生 クリーム	米 片栗粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん チンゲンツァイ しょう が きゅうり キャベツ 玉葱 ご ぼう だいこん ねぎ マンゴー ジュース	379	クラッカーマッシュマロ	クラッカー マッシュマロ	73
29	火	なすとチキンのスパゲティ・バジルサラダ リンゴゼリー・牛乳	鶏肉 油揚げ めかじき 豚肉 ひじき	米 しらす 砂糖 じゃ がいも 南部せんべい	にんじん さやえんどう さやい んげん こまつな 梅 玉葱 ごぼ う だいこん ねぎ オレンジ	336	おなかおにぎり	米 削り節 のり	127
30	水	〈おやつ〉 プリン ごはん・さつま揚げ 豆と彩り野菜のサラダ・なめこのみそ汁・ピーチゼリー	プリン			101	チーズトースト 牛乳	食パン 砂糖 チーズ 牛乳	171
			すけとうら まいわ し みそ たまご 大豆 油揚げ 豆腐 みそ セラ チン 昆布 寒天	米 砂糖 片栗粉 じゃが いも 揚げ油	にんじん ブロッコリー 赤ピー マン こまつな ごぼう ねぎ しょう うが コーン 黄ピーマン なめこ ももジュース	361			

※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 鈴木唯

6月になり、梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食中毒が起こりやすい季節です。毎日元気に過ごすために、食事の前の手洗い・うがいは必ず行いましょう。規則正しい生活、栄養バランスの良い食事で調子を整えて、夏本番の暑さにも負けない身体作りをしていきましょう。また、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることで、食事の後はしっかりと歯磨きをして健康な歯を保ちましょう。

