



6月給食だより

きぼう保育園

曜日	日	献立名	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
			血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	2 16 30	チーズ入りのホットケーキ 牛乳	牛乳・チーズ・卵（除去）	小麦粉（代替）		225	8.0	8.8	0.2
火	3 17	きな粉トースト 牛乳	牛乳	食パン・きな粉 マーガリン（除去）		178	7.6	7.0	0.5
水	4 18	高野豆腐みたらし 牛乳	牛乳・高野豆腐	砂糖・きな粉		219	9.5	8.8	0.5
木	5 19	マカロニ入りのスープ 牛乳	牛乳	マカロニ・和風だし（代替）	人参・パプリカ	138	6.4	5.9	0.6
金	6 20	菓子・ルビー 牛乳	牛乳	菓子（代替）	ルビー（代替）	177	6.4	5.9	0.3
土	7 21	菓子・バナナ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	201	6.5	5.9	0.3
月	9 23	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋・油・砂糖		220	5.6	10.8	0.5
火	10 24	焼きうどん 牛乳	牛乳・豚挽肉（除去）	うどん	キャベツ・人参	162	6.7	6.9	1.1
水	11 25	じゃこおにぎり 牛乳	牛乳・しらす	米		221	9.4	6.4	0.6
木	12	リンゴゼリー 牛乳	牛乳	砂糖・りんごジュース		162	5.0	5.8	0.2
金	13 27	フルーツ蒸しパン 牛乳	卵・牛乳	小麦粉・砂糖	白桃缶・パイナップル缶	236	8.5	9.4	0.4
土	14 28	菓子・オレンジ 牛乳	牛乳	菓子	オレンジ	169	6.2	5.9	0.3
誕生会	26	あじさいゼリー 牛乳	牛乳	りんごジュース・砂糖 ぶどうジュース		160	5.0	5.8	0.2

*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
*献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



園における基準量			
	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	170kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	6.4g
脂質	16.0g	18.0g	6.4g
食塩	2.0g	2.0g	0.3g



6月4日は
虫歯予防デー！

食べたあとは歯磨きをしましょう！
定期的に歯医者さんに行き、健康な
歯を保ちましょう。

虫歯だけでなく歯茎や舌など、口腔
ケアも忘れずにしましょう。



今月のレシピ：高野豆腐みたらし

★材料（幼児1人分）
・高野豆腐…8g ・砂糖…10g ・牛乳…10ml
◎砂糖…5g ◎醤油…2g ◎水…15ml
◎片栗粉…3g ・きな粉…1g
★作り方
①高野豆腐は水で戻しておく。
②高野豆腐が十分に戻ったら水気を絞りローサイズに切る。
③鍋に牛乳と砂糖を入れ沸騰寸前まで温め、火を止めてから高野豆腐を入れて浸しておく。
④別の小さな鍋に◎の砂糖と醤油、片栗粉を入れ火にかける。とろみがついたら火を止める。
⑤高野豆腐を軽くしぼり、皿に盛り付けて④の蜜をかけ、最後にきな粉をふりかけて完成。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

① 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
② 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
③ 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
④ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

災害時に備えて

非常食の確認を
乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもの安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を
子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

