

*卵除去メニュー



6月給食だより

きぼう保育園

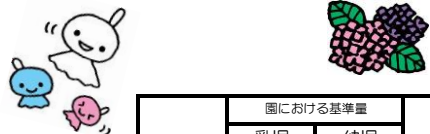
曜	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	2 16 30	茄子のトマトスバゲティ もやしサラダ すまし汁	もも	チヌ入り おやき 牛乳	鶏挽肉・牛乳・チーズ 油揚げ・卵（除去）	バゲティ・小麦粉（代替） 砂糖・油	茄子・トマト缶・玉葱・もやし 人参・きゅうり・わかめ・枝豆 桃缶	593	23.5	18.6	3.0
火	3 17	ご飯 豚肉と夏野菜の甘辛炒め カブサラダ・オニオンスープ	バナナ	きな粉 トースト 牛乳	豚肉・牛乳	米・食パン・きな粉・砂糖 油・マーガリン マヨネーズ（代替）	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ きゅうり・かぶ・人参・パプリカ	578	21.1	20.1	2.5
水	4 18	ピースご飯・鯖の生煮焼 厚揚げときくらげの味噌炒め すまし汁	オレンジ	高野豆腐 みたらし 牛乳	鯖・厚揚げ・高野豆腐・牛乳	米・グリーンピース・油・砂糖	人参・ピーマン・きくらげ 大根・玉葱・ねぎ・ルバ グリーンピース	585	26.1	19.5	2.7
木	5 19	食パン 野菜ソテー 粉炊き手・スープ	りんご	マカロニ 入りスープ 牛乳	卵（除去）・鶏挽肉・牛乳	食パン（代替）・マカロニ 砂糖・じゃが芋・油・麩	人参・玉ねぎ・白菜・イグツ 黄パプリカ・もも・青ピーマン	516	24.4	16.4	2.9
金	6 20	ご飯・和風ハンバーグ 茄子とピーマンの炒め ほうれん草の味噌汁	キウイ	菓子 ルビー 牛乳	豚挽肉・牛乳・卵（除去）	米・菓子（代替）・砂糖・油	人参・玉葱・茄子・ピーマン ほうれん草・ねぎ・キウイ 枝豆・ルビー（代替）	588	23.7	19.4	2.9
土	7 21	五目焼きそば キャベツのゴママヨサラダ すまし汁	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	鶏肉・ツナ・油揚げ・牛乳	中華蒸し麺・菓子・砂糖 油・マヨネーズ（代替）	人参・白菜・椎茸・玉葱 しめじ・竹の子・オレンジ キャベツ・バナナ	538	24.7	18.5	3.0
月	9 23	ご飯・おろしホークソテー ほうれん草おから和え 豆腐の味噌汁	ルビー	大学芋 牛乳	豚肉・木綿豆腐・牛乳	米・砂糖・さつま芋・油	大根・人参・ねぎ・えのき ルビー・玉葱・ほうれん草	586	22.7	21.1	3.0
火	10 24	ご飯 チキン南蛮 ピクルス・もやしのすまし汁	バナナ	焼き うどん 牛乳	鶏肉・豚挽肉・牛乳 卵（除去）	米・うどん・砂糖 マヨネーズ（代替）・油	玉ねぎ・大根・胡瓜・もやし 人参・青梗菜・キャベツ バナナ	585	23.8	19.1	3.5
水	11 25	食パン 鮭のきのこソース 白菜サラダ・トロリンスープ	オレンジ	じゃこ おにぎり 牛乳	鮭・しらす・牛乳	食パン（代替）・米・砂糖 油・バター	えのき・椎茸・玉葱・人参 大根・胡瓜・白菜・ルバ 枝豆・おから	576	27.7	17.6	2.8
木	12	ご飯 豚のカレー炒め 大根の甘酢和え・玉葱の味噌汁	スイカ	リンゴ ゼリー 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・油・りんごジュース 麩	もやし・大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・キャベツ・わかめ スイカ・舞茸	565	22.3	17.1	2.1
金	13 27	夏野菜うどん マヨ和え 大根の味噌汁	ルビー	フルーツ 蒸しパン 牛乳	ひきわり納豆・牛乳 卵（除去）	うどん・砂糖・油 マヨネーズ（代替）・小麦粉（代替）	オクラ・トマト・人参・大根 ねぎ・キャベツ・ルビー 胡瓜・白桃缶・パイン缶	577	20.8	20.0	3.9
土	14 28	豚丼 キャベツの和え物 すまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・油・菓子	大根・人参・青梗菜・ねぎ キャベツ・きゅうり・玉葱 オレンジ・バナナ	555	20.6	18.2	1.9
誕生会	26	ピピンバ風丼 大根のさっぱり和え 具だくさん味噌汁	スイカ	あいじさい ゼリー 牛乳	豚挽肉・牛乳	米・砂糖・油・りんごジュース ぶどうジュース	もやし・大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・ごぼう・白菜 スイカ・ほうれん草	578	20.3	18.6	2.8

*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。

*今月使用するウインナー・マーガリン・マヨネーズ（代替）・パン粉は卵不使用の物を使用します。



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	548kcal	571kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	22.0g	23.2g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.2g	18.8g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.5g	2.8g



*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

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
③砂糖…5g ④醤油…2g ⑤水…15ml
⑥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って一口サイズに切る。
③鍋に牛乳と砂糖を入れ沸騰直前まで温め、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③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で完成。

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、料理がいっそうおいしくなります。

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
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が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
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。