



6月給食だより



きぼう保育園

曜日	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	ミートライス もやしサラダ すまし汁	もも	チーズ入り おから 牛乳	鶏挽肉・牛乳・チーズ・卵 油揚げ	米(代替)・砂糖・油 ホットケーキミックス	茄子・トマト缶・玉葱・もやし 人参・きゅうり・わかめ・枝豆 ルビー	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	おにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	米(代替)・砂糖 油・マヨネーズ	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	ご飯 ピーズご飯・鯖の生妻焼き 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	ご飯 野菜オムレツ 粉炊き手・スープ	りんご	コンソメ スープ 牛乳	卵・鶏挽肉・牛乳	米(代替)・マカロニ(除去) 砂糖・じゃが芋・油・麩	人参・玉ねぎ・白菜・ツナ 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	ドーナツ 牛乳	豚挽肉・牛乳・卵	米・ドーナツ・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	588	23.7	19.4	2.9
土	7 21	五目あんかけ丼 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	米(代替)・菓子・砂糖 油・マヨネーズ	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	おにぎり 牛乳	鶏肉・豚挽肉・牛乳・卵	米(代替)・マヨネーズ・砂糖 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	ご飯 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・牛乳・しらす	米(代替)・砂糖・油・バター	えのき・椎茸・玉葱・人参・大根 胡瓜・白菜・おろし・枝豆・おろし	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	ご飯 ネバネバ丼 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	米(代替)・砂糖・小麦粉 マヨネーズ・油	オクラ・トマト・人参・大根 ねぎ・キャベツ・ルビー 胡瓜	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	ピピンパ風丼 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。宜しくお願ひ致します。

* 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。



	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
 ◎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一口サイズに切る。
 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。

◎砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいのので先に入れる
 ◎塩…少量で味が変化するので加減して入れる
 ◎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
 ◎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場合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。

名刺の作成を

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刺・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。

