

6月 献立表

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	447Kcal	鉄	2.0mg
たんぱく質	19.7g	カルシウム	263mg
脂質	15.4g	ビタミンC	16mg
塩分	1.9g	食物繊維	2.8g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15	月		御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 牛こま肉、ごぼう、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、みりん、酒 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、だし汁、しょうゆ カットわかめ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 春巻きあんこ 春巻きの皮、こしあん、きなこ
2 16	火	虫歯予防デー 	ふりかけごはん 鮭のホイル焼き 切干し大根のサラダ みそ汁	米、かつお節、ごま、ゆかり さけ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、バター、酒、ポン酢 切り干しだいこん、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨドレ、しょうゆ さつまいも、絹ごし豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販・2日) カルピスマフィン(16日) ホットケーキ粉、カルピス、バター、牛乳
3 17	水		御飯 鶏肉と青菜の甘辛炒め クリームチーズとごぼうサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、こまつな、たまねぎ、しょうゆ、みりん、片栗粉、きび糖、ごま ごぼう、にんじん、コーン缶、クリームチーズ、米みそ、酢、きび糖 だいこん、木綿豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト みかん缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび糖
4 18	木		御飯 根菜と豚肉の煮物 キャベツの胡麻マヨあえ みそ汁	米 豚肉(ばら)、にんじん、れんこん、ごぼう、さといも、いんげん、だし汁、しょうゆ、きび糖 みりん、酒 キャベツ、にんじん、ごま、マヨネーズ、しょうゆ カットわかめ、たまねぎ、にんじん、だし汁、米みそ、絹ごし豆腐	牛乳 セレクトおやつ(市販)
5 19	金		ドライカレー アスパラとトマトのサラダ	米、合挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが 油、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ アスパラ、トマト、コーン缶、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖、水	牛乳 ココア蒸しパン ホットケーキ粉、きび糖、ココア、牛乳、油
6 13 20 27	土				
8 22	月		御飯 のり塩チキン れんこんサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、食塩、米こうじ、きび糖、片栗粉、あおのり、無塩バター れんこん、にんじん、きゅうり、マヨドレ、しょうゆ、ごま だいこん、油揚げ、こまつな、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 お麩ラスク お麩、無塩バター、きび糖、牛乳
9 23	火		御飯 いわしのチーズ焼き 小松菜のツナあえ 豚汁	米 いわし缶、たまねぎ、にんじん、チーズ こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、すし酢、しょうゆ 豚肉ばら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、油揚げ、ごま油、だし汁、ねぎ	牛乳 五平餅 御飯、みそ、きび糖、みりん、すりごま
10 24	水		パン・ロールパン チーズチキンカツ 豆サラダ ポタージュ	ロールパン 鶏もも肉、米こうじ、食塩、甘酒、小麦粉、パン粉、油、粉チーズ にんじん、きゅうり、蒸し大豆、トマト、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、水 かぼちゃ、たまねぎ、バター、水、牛乳、スキムミルク、コンソメ、食塩、パセリ	牛乳 バナナ
11 25	木		御飯 豚肉の塩焼き ほうれん草のごま酢あえ みそ汁	米 豚肉ばら、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、酒、みりん、ごま油、中華の素、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、きび糖、しょうゆ、酢、ごま油 なす、たまねぎ、絹ごし豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
12 26	金		御飯 豆腐のふんわり焼き 小松菜の磯あえ 中華スープ	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、片栗粉、食塩、米こうじ こまつな、にんじん、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ はるさめ、だいこん、にんじん、コーン缶、中華スープ、食塩	牛乳 わらび餅 片栗粉、水、きび糖、きな粉、食塩
29 月			御飯 鶏肉のみそバター焼き もやしとわかめのナムル みそ汁	米 鶏もも、米みそ、しょうゆ、じゃがいも、みりん、きび糖、ごま、酒、無塩バター、塩こうじ もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ カットわかめ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 セレクトおやつ(市販)
30 火			御飯 さけのマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米 さけ、塩こうじ、小麦粉、油、無塩バター、マヨドレ、粉チーズ ブロッコリー、にんじん、ごま、しょうゆ にんじん、だし汁、米みそ、かぼちゃ、木綿豆腐	牛乳 水無月 白玉粉、小麦粉、きび糖、あずき缶

水無月

水無月は京都発祥の和菓子です。旧暦6月1日は「氷の節句」または「氷の朔日」といわれ、室町時代には幕府や宮中で年中行事とされてきました。この日になると、御所では「氷室(ひむろ)」の氷を取り寄せ、氷を口にして暑気を払いました。夏の水はとても貴重で、ましてや氷など簡単に食べられるものではありません。そこで、宮中の貴族にならって氷をかたどった菓子が作られるようになりました。これが水無月です。水無月の三角形は氷室の氷片を表したもので、上の小豆は悪魔払いの意味を表しています。

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。食事をおいしく食べるには健康な歯が欠かせません。よく噛む習慣を身に付けられるように、根菜を使ったメニュー、歯を強くする『かみかみメニュー』を取り入れています。



アスパラガス

アスパラガスにはアスパラギン酸が多いことで、だるさや疲労に関係が深く、糖質の代謝を促進すると言われています。選ぶときには全体が鮮やかな緑色でまっすぐでハリがあるもの、穂先が硬くしまっているもの、茎の切り口がみずみずしいもの、根元にシワがあり、筋っぽいものは控えましょう。

保育園における食事の提供ガイドライン

蒸し大豆 蒸し大豆を更に蒸して柔らかくしています
トマト 皮を湯剥きし、食べやすい大きさに切っています。

*午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。
*だし汁は削り節、昆布です。

6月 献立表

アレルギー

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			
エネルギー	447Kcal	鉄	2.0mg
たんぱく質	19.7g	カルシウム	263mg
脂質	15.4g	ビタミンC	16mg
塩分	1.9g	食物繊維	2.8g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
15	月		御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 牛こま肉、ごぼう、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、みりん、酒 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、だし汁、しょうゆ カットわかめ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 春巻きあんこ 春巻きの皮、こしあん、きなこ
16	火	虫歯予防デー 	ふりかけごはん 鮭のホイル焼き 切干し大根のサラダ みそ汁	米、 ごま(除去) 、ゆかり さけ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、 バター(除去) 、酒、ポン酢 切り干しだいこん、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨドレ、しょうゆ さつまいも、絹ごし豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	豆乳 セレクトおやつ(市販)
17	水		御飯 鶏肉と青菜の甘辛炒め クリームチーズとごぼうサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、こまつな、たまねぎ、しょうゆ、みりん、片栗粉、きび糖、ごま ごぼう、にんじん、コーン缶、クリームチーズ、米みそ、酢、きび糖 だいこん、木綿豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト みかん缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび糖
18	木		御飯 根菜と豚肉の煮物 キャベツの胡麻マヨあえ みそ汁	米 豚肉(ばら)、にんじん、れんこん、ごぼう、さといも、いんげん、だし汁、しょうゆ、きび糖 みりん、酒 キャベツ、にんじん、ごま、マヨネーズ、しょうゆ カットわかめ、たまねぎ、にんじん、だし汁、米みそ、絹ごし豆腐	牛乳 セレクトおやつ(市販)
19	金		ドライカレー アスパラとトマトのサラダ	米、合挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが 油、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ アスパラ、トマト、コーン缶、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖、水	牛乳 ココア蒸しパン ホットケーキ粉、きび糖、ココア、牛乳、油
20-27	土				
22	月		御飯 のり塩チキン れんこんサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、食塩、米こうじ、きび糖、片栗粉、あおのり、無塩バター れんこん、にんじん、きゅうり、マヨドレ、しょうゆ、ごま だいこん、油揚げ、こまつな、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 お麩ラスク お麩、無塩バター、きび糖、牛乳
23	火		御飯 いわしのチーズ焼き 小松菜のツナあえ 豚汁	米 いわし缶、たまねぎ、にんじん、 チーズ(除去) こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、すし酢、しょうゆ 豚肉ばら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、油揚げ、ごま油、だし汁、ねぎ	豆乳 五平餅 御飯、みそ、きび糖、みりん、 すりごま(除去)
24	水		パン・ロールパン チーズチキンカツ 豆サラダ ポターージュ	ロールパン 鶏もも肉、米こうじ、食塩、甘酒、小麦粉、パン粉、油、粉チーズ にんじん、きゅうり、蒸し大豆、トマト、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、水 かぼちゃ、たまねぎ、バター、水、牛乳、スキムミルク、コンソメ、食塩、パセリ	牛乳 バナナ
25	木		御飯 豚肉の塩焼き ほうれん草のごま酢あえ みそ汁	米 豚肉ばら、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、酒、みりん、ごま油、中華の素、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、きび糖、しょうゆ、酢、ごま油 なす、たまねぎ、絹ごし豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
26	金		御飯 豆腐のふんわり焼き 小松菜の磯あえ 中華スープ	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、片栗粉、食塩、米こうじ こまつな、にんじん、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ はるさめ、だいこん、にんじん、コーン缶、中華スープ、食塩	牛乳 わらび餅 片栗粉、水、きび糖、きな粉、食塩
29	月		御飯 鶏肉のみそバター焼き もやしとわかめのナムル みそ汁	米 鶏もも、米みそ、しょうゆ、じゃがいも、みりん、きび糖、ごま、酒、無塩バター、塩こうじ もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ カットわかめ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 セレクトおやつ(市販)
30	火		御飯 さけのマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米 さけ、塩こうじ、小麦粉、油、 無塩バター(除去) 、マヨドレ、 粉チーズ(除去) ブロッコリー、にんじん、 ごま(除去) 、しょうゆ にんじん、だし汁、米みそ、かぼちゃ、木綿豆腐	豆乳 水無月 白玉粉、小麦粉、きび糖、あずき缶

水無月

水無月は京都発祥の和菓子です。旧暦6月1日は「氷の節句」または「氷の朔日」といわれ、室町時代には幕府や宮中で年中行事とされてきました。この日になると、御所では「氷室(ひむろ)」の氷を取り寄せ、氷を口にして暑気を払いました。夏の水はとても貴重で、ましてや氷など簡単に食べられるものではありません。そこで、宮中の貴族にならって氷をかたどった菓子が作られるようになりました。これが水無月です。水無月の三角形は氷室の氷片を表したもので、上の小豆は悪魔払いの意味を表しています。

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。食事をおいしく食べるには健康な歯が欠かせません。よく噛む習慣を身に付けられるように、根菜を使ったメニュー、歯を強くする『かみかみメニュー』を取り入れています。



アスパラガス

アスパラガスにはアスパラギン酸が多いことで、だるさや疲労に関係が深く、糖質の代謝を促進すると言われています。選ぶときには全体が鮮やかな緑色でまっすぐでハリがあるもの、穂先が硬くしまっているもの、茎の切り口がみずみずしいもの、根元にシワがあり、筋っぽいものは控えましょう。

保育園における食事の提供ガイドライン

蒸し大豆 蒸し大豆を更に蒸して柔らかくしています
トマト 皮を湯剥きし、食べやすい大きさに切っています。

*午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。
*だし汁は削り節、昆布です。