



# 令和元年6月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「よくかんで、おいしく食べましょう」



みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (...)は未清原 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
3	月	お茶 ヨーグルト	ごはん 切干大根の炒り煮 とうもろこし入りみそ汁	鶏肉 昆布 油揚げ 豆腐 赤みそ	米 油 砂糖 春雨	切干大根 人参 コーン しめじ	牛乳 おせんべい	だいこん ほそき つく きりぼだいこん 大根を細く切って作られる切干大根です。	522(484)Kcal 17.5(19.6)g 15.8(12.8)g 2.0(1.8)g
4	火	牛乳 おかし	麻婆豆腐丼 酢の物	豆腐 豚肉 わかめ 赤みそ	米 油 砂糖	たけのこ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり もやし	(手作り) フライドポテト	あいち つか まーぼどうふ 愛知ならではののみそを使う麻婆豆腐です。	537(574)Kcal 17.6(21.3)g 17.4(19.8)g 1.6(1.4)g
5	水	お茶 おかし	豆乳パン ちくわの2色揚げ 野菜スープ メロン	ちくわ 青のり	パン 小麦粉 油	レタス ミノマト メロン チンゲン菜 人参 エリンギ アスパラガス	コーンフロスティ 牛乳かけ	しよくあ しゆるい あじ たの 2色揚げは2種類の味を楽しめます。	522(414)Kcal 18.0(14.1)g 16.3(12.4)g 2.1(1.6)g
6	木	(手作り) ふかし芋	ごはん すまし汁 じゃがいもカレーそば煮	鶏肉 はんぺん わかめ	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	しいたけ 玉ねぎ いんげん えのき	野菜ジュース おせんべい	はんぺんをかむとどんな感じがするかな。	504(483)Kcal 17.7(18.8)g 12.4(11.4)g 1.7(1.4)g
7	金	牛乳 スティックパン	ひじきのお寿司 みそ沢煮椀 ヨーグルト	ヨーグルト ひじき 豚肉 赤みそ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ たけのこ	お茶 おかし	たくさく はい きわにわん 沢山具の入る沢煮椀です。	534(543)Kcal 21.4(21.9)g 15.3(17.2)g 2.1(1.8)g
8	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
10	月	牛乳 おかし	ごはん みそ汁 炒り豆腐	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ わかめ	米 油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ ごぼう しめじ	スイカ	い どうふ えいよう はい 炒り豆腐は栄養たっぷりひじきが入ります。	473(494)Kcal 29.0(29.2)g 12.8(15.2)g 2.2(1.9)g
11	火	お茶 おせんべい	黒糖パン ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉 ハム	パン じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり	(手作り) ゆでとうもろこし	あじ に トマト味で煮るポークビーンズです。	636(540)Kcal 24.2(19.8)g 20.1(15.6)g 1.5(1.4)g
12	水	牛乳 おせんべい	ミルクパン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉 ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス ミノマト かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	飲むヨーグルト 小魚	ほいくえん にんき 保育園で人気のレモンじょうゆです。	498(477)Kcal 20.4(19.6)g 24.0(22.4)g 1.4(1.4)g
13	木	お茶 ゼリー	ごはん さかなのソース煮 切干大根のツナマヨあえ	さかな ツナ	米 砂糖 マヨドレ	切干大根 人参 きゅうり	(以)みたらし団子 (乳)みたらし マカロニ	す てつく みんなの好きな手作りおやつです。	546(458)Kcal 21.3(23.0)g 14.9(11.9)g 1.3(1.0)g
14	金	牛乳 スティックパン	チャーハン 肉団子スープ ヨーグルト	えび 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 油 片栗粉	人参 しいたけ コーン 玉ねぎ えのき チンゲン菜 キャベツ	お茶 おかし	ほいくえん ににだんご はい 保育園でこねた肉団子入るスープです。	531(526)Kcal 23.1(23.0)g 15.1(16.5)g 1.1(1.2)g
15	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
17	月	牛乳 おかし	もやしのキーマカレー 華風あえ ヨーグルト	豚肉 いか わかめ ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖	もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり	牛乳 メロン おかし	やさい はい 野菜のたっぷり入るカレーですよ。	527(544)Kcal 15.7(18.4)g 21.7(21.4)g 1.4(1.5)g
18	火	お茶 ヨーグルト	豆乳パン すまし汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 かまぼこ	パン 春雨 油 ふ	人参 キャベツ きくらげ 玉ねぎ えのき	お茶 水ようかん	きくらげをかむとどんな音がするかな。	478(399)Kcal 22.0(18.1)g 16.8(13.6)g 2.1(1.6)g
19	水	牛乳 おせんべい	ピコパン マカロニサラダ さかなのケチャップソースあえ	さかな 赤みそ ハム	パン 片栗粉 砂糖 油 マカロニ マヨドレ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン きゅうり	(手作り) ゆで枝豆	かく あじ ケチャップソースの隠し味はなにか。	449(457)Kcal 16.8(17.2)g 17.8(17.5)g 2.1(2.0)g
20	木	お茶 スティックパン	ごはん 鶏肉の酢煮 磯和え	鶏肉 青のり うずら卵 油あげ	米 こんにゃく	人参 もやし 玉ねぎ	お茶 ミニパン	す に にく やわ 酢で煮るとお肉が軟らかくなるのです。	510(437)Kcal 20.6(18.2)g 17.2(13.9)g 1.4(1.1)g
21	金	牛乳 おせんべい	回鍋肉丼 中華スープ	豚肉 赤みそ わかめ 豆腐	米 油 砂糖	キャベツ 人参 エリンギ ピーマン たけのこ チンゲン菜	お茶 アイス	いろどり やさい はい ほいこうろう 彩のよい野菜の入る回鍋肉です。	604(516)Kcal 24.6(20.4)g 19.1(15.4)g 2.4(1.9)g
22	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
24	月	お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 変わりきんぴら	豚肉 豆腐 白みそ	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ	スイカ	きんぴらには何の野菜が入るかな。	597(533)Kcal 19.8(18.4)g 12.7(10.4)g 1.0(1.1)g
25	火	(手作り) ふかし芋	バターパン 洋風卵とじ サラダ	鶏肉 鶏卵 ツナ 合わせみそ	パン じゃがいも 油 マカロニ マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	(手作り) ゆでとうもろこし	サラダはよくかんで食べてくださいね。	576(480)Kcal 23.8(19.0)g 24.0(18.6)g 1.7(1.5)g
26	水	お茶 ゼリー	豆腐のみそ炒め丼 フレンチサラダ	豆腐 豚肉 油あげ 赤みそ	米 油 砂糖	きゅうり レタス もも缶 しいたけ 人参 玉ねぎ みかん缶 パイン缶	飲むヨーグルト 芋けんぴ	あいち つか 愛知ならではののみそを使うみそ炒めです。	492(390)Kcal 28.3(22.4)g 16.5(12.6)g 1.3(1.0)g
27	木	牛乳 おせんべい	ビビンバ丼 わかめスープ ヨーグルト	牛肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ピーマン ねぎ えのき	プリンアラモード	かんこく ま 韓国の混ぜごはんビビンバです。	433(469)Kcal 16.2(17.5)g 5.0(8.0)g 1.1(1.3)g
28	金	牛乳 スティックパン	天津飯 中華スープ ヨーグルト	カニ缶 鶏卵 焼豚 ヨーグルト	米 砂糖 油 片栗粉	人参 しいたけ ねぎ もやし	お茶 アイス	あまづ 甘酢っぱいあんをかける天津飯です。	471(478)Kcal 15.5(16.9)g 8.2(11.0)g 2.0(1.9)g
29	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー526Kcal たんぱく質20.6g 脂質16.5g 塩分1.7g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー497Kcal たんぱく質19.3g 脂質15.4g 塩分1.5g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。



## よくかんで食べましょう！

食べ物をよくかんで食べるとどんな音がしますか？  
よくかんで食事をすると、白いご飯が甘く感じたり、  
食べたものが体の栄養になりやすくなったり、あごを動かす刺激によって頭もシャキツしたりと、体に良いことがたくさんありますよ。  
よくかんで食事をするように心がけられるといいですね。



## 熱中症に注意！

梅雨の晴れ間や梅雨明けが近づいて蒸し暑くなるこの季節は、熱中症に注意が必要です。体が暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず体温をうまく調節できないことがあるためです。  
予防法は、水分をこまめに、計画的にとるようにします。とくに乳幼児はのどの渇きを自覚するのが難しいため、時間を決める・外出前と後などに水を摂取するとよいです。  
大量に汗をかいたなどの場合を除き、塩分摂取は必要ありません、水分補給が第一です。