



# 令和2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	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント	栄養価 (1人1食分) 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	月	お茶 ヨーグルト	ごはん 中華スープ 麻婆なす	豚肉 赤みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	なす たけのこ しいたけ 人参 ねぎ えのき	お茶 メロン おかし	いましゅん あじ 今が旬のなすを味わってくださいね。	484(454)Kcal 17.2(19.4)g 15.9(12.9)g 1.0(1.0)g
2	火	お茶 おかし	黒糖食パン アスパラサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨドレ	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 アスパラ きゅうり コーン	牛乳 おかし	とよかわ と アスパラは豊川でたくさん獲れますよ。	537(480)Kcal 19.7(17.1)g 24.7(20.7)g 1.2(0.9)g
3	水	お茶 おかし	ピコパン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ エリンギ かぼちゃ	お茶 おかし	あいち つか 愛知ならではののみそを使うソースです。	567(450)Kcal 27.3(21.6)g 17.6(13.5)g 2.2(1.7)g
4	木	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり炒め ひじきサラダ	豚肉 ひじき ハム	米 マヨドレ	キャベツ 人参 レモン ねぎ パプリカ コーン きゅうり	お茶 (手作り)ゆで枝豆	ほね つよ えいよう はい ひじきには骨を強くする栄養が入っています。	522(414)Kcal 18.0(14.1)g 16.3(12.4)g 2.1(1.6)g
5	金	お茶 おかし	ツナの混ぜご飯 スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう 玉ねぎ えのき チンゲン菜	お茶 おかし	なに ツナは何からできて？	509(530)Kcal 19.2(21.2)g 16.6(17.3)g 1.7(1.8)g
6	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
8	月	お茶 ヨーグルト	ごはん ナスのみそ汁 筑前煮	鶏肉 厚揚げ 油揚げ 赤みそ わかめ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 ごぼう しいたけ ねぎ なす	お茶 スイカ	わしよく ていばん ちくぜんに 和食の定番の筑前煮です。	491(460)Kcal 16.7(19.0)g 18.1(14.7)g 1.9(1.7)g
9	火	お茶 おせんべい	黒糖パン チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス きゅうり	野菜ジュース クラッカー	だいず た 大豆はよくかんで食べてください。	554(455)Kcal 22.9(18.3)g 15.4(11.7)g 1.5(1.3)g
10	水	お茶 おせんべい	ピコパン すまし汁 鶏のから揚げ レタス ミニトマト	鶏肉 かまぼこ	パン 片栗粉 油	レタス ミニトマト えのき 玉ねぎ	牛乳 おせんべい	とりく ちょうみりょう 鶏肉を調味料につけて油で揚げます。	503(406)Kcal 24.7(19.4)g 16.5(12.6)g 2.1(1.6)g
11	木	お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 梅おひたし ゼリー	さかな かつお節	米 砂糖	キャベツ きゅうり チンゲン菜 梅干し	お茶 (手作り) ゆでとうもろこし	ほいくん にんき にさかな 保育園で人気の煮魚です。	471(433)Kcal 19.7(18.3)g 13.0(10.6)g 1.9(1.8)g
12	金	お茶 スティックパン	カレーライス コールスローサラダ	豚肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり エリンギ コーン	お茶 小魚	おお かま に 大きなお釜でことごと煮るカレーです。	534(490)Kcal 20.5(18.4)g 14.2(13.2)g 2.0(1.8)g
13	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
15	月	牛乳 おせんべい	ごはん 白みそみそ汁 変わりきんぴら	豚肉 白みそ	米 じゃがいも ふ 油 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ	牛乳 おせんべい	いろいろ かい 色々な具の入るきんぴらです。	471(500)Kcal 16.0(18.6)g 9.8(11.8)g 1.3(1.4)g
16	火	お茶 ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ きゅうり コーン	牛乳 おせんべい	いろどりよ 彩の良いパンサンスーです。	527(544)Kcal 15.7(18.4)g 21.7(21.4)g 1.4(1.6)g
17	水	お茶 おせんべい	米粉パン 野菜スープ はんぺんのごま揚げ いんげんの素揚げ ミニトマト	はんぺん	パン ごま 小麦粉 油	いんげん ミニトマト なす 玉ねぎ 人参 しめじ	お茶 あんまき	やさい 野菜のうまみの詰まったスープです。	544(477)Kcal 23.2(21.2)g 17.5(14.9)g 1.5(1.2)g
18	木	りんごジュース	ごはん 肉じゃが 酢の物	豚肉 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	人参 玉ねぎ きゅうり もやし	お茶 (手作り) ゆで枝豆	ぶたく 豚肉とじゃがいもで作る肉じゃがです。	466(467)Kcal 15.3(17.3)g 8.8(11.0)g 1.4(1.5)g
19	金	牛乳 スティックパン	五目ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖	しめじ 人参 えのき ごぼう ねぎ 玉ねぎ	お茶 おかし	たきさん く はい きわに わん 沢山の具が入る沢煮椀です。	474(480)Kcal 17.9(18.9)g 8.7(11.4)g 1.6(1.6)g
20	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
22	月	お茶 おせんべい	ごはん チャブチェ 夏野菜のスープ	豚肉	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 キャベツ ピーマン しめじ もやし なす 玉ねぎ オクラ コーン	飲むヨーグルト いもけんぴ	なつやさい はい スープにはどんな夏野菜が入るのかな？	508(462)Kcal 15.4(14.8)g 10.2(8.4)g 0.9(1.0)g
23	火	お茶 ゼリー	黒糖パン 洋風卵とじ ゴマネーズサラダ	鶏肉 鶏卵 ツナ	パン じゃがいも 油 マカロニ マヨドレ 砂糖 ごま	玉ねぎ キャベツ アスパラ きゅうり	お茶 (手作り) ゆでとうもろこし	からだよ はい 体に良いごまが入ったサラダです。	564(470)Kcal 22.2(17.7)g 16.8(12.8)g 1.2(1.1)g
24	水	お茶 おかし	ヨーグルパン スープ 甘辛肉団子 スナッPEndウ	豚肉 わかめ	パン 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ	玉ねぎ スナッPEndウ 人参 もやし コーン	牛乳 おせんべい	しゅん しよつかん 旬のスナッPEndウはどんな食感かな。	591(469)Kcal 23.1(18.2)g 24.2(18.7)g 2.0(1.5)g
25	木	牛乳 おせんべい	ビビンパ丼 わかめスープ	牛肉 豆腐 わかめ	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ えのき	お茶 ゼリーアラモード	かんこく ま 韓国の混ぜごはんビビンパです。	428(465)Kcal 13.0(14.9)g 8.6(10.9)g 1.1(1.3)g
26	金	お茶 おかし	大豆とじゃこごはん すまし汁 ゼリー	じゃこ 大豆 かまぼこ	米 ふ	人参 えのき ねぎ	お茶 おかし	だいず はたけにく い 大豆は畑の肉とも言われ栄養たっぷりです。	450(364)Kcal 13.8(11.4)g 13.3(10.6)g 1.9(1.5)g
27	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
29	月	お茶 ヨーグルト	ごはん とうもろこし入りみそ汁 切干大根の炒り煮	鶏肉 油揚げ 豆腐 刻み昆布 赤みそ	米 油 砂糖 春雨	切干大根 人参 コーン	牛乳 おかし	せんざり ほ だいこん つく い に 干切りにして干した大根で作る炒り煮です。	522(484)Kcal 17.5(19.6)g 15.8(12.8)g 2.0(1.8)g
30	火	お茶 おせんべい	黒糖パン トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	パン マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン オクラ なす しめじ トマト	牛乳 メロン おかし	オクラにはねばねばパワーがあります。	486(420)Kcal 17.5(14.4)g 19.0(14.7)g 1.5(1.4)g

◎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496Kcal たんぱく質18.6g 脂質15.9g 塩分1.6g  
(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466Kcal たんぱく質17.7g 脂質14.3g 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。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。



## 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ッとしたりと、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！

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。