



令和3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	夕食アドバイス
				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	火	飲むヨーグルト おかし	バターロール ちりじゃこサラダ マカロニと野菜のカレー炒め	鶏肉 じゃこ	パン 砂糖 マカロニ 油 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン レタス きゅうり	牛乳 おかし	じゃこの香ばしいかおたの 香りを楽しむサラダです。	鉄分を補う 豆製品・緑黄色野菜
2	水	お茶 ゼリー	黒糖パン すまし汁 鶏のから揚げ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油	レタス えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	お茶 (手作り) ヨーグルト和え	とりにく ちょうみりょう あぶら あ 鶏肉を調味料につけて油で揚げます。	カロチンを補う 緑黄色野菜
3	木	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 パンサンスー	豚肉 鶏卵 ハム	米 春雨 砂糖	キャベツ 人参 レモン ねぎ きゅうり	お茶 ミニパン	ほいくえん にんき 保育園で人気のパンサンスーです。	旬の ソラマメ・えんどう類
4	金	牛乳 きらずあげ	五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 豆腐 わかめ 鶏肉 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖	人参 ねぎ ごぼう	お茶 アイス	いろいろな具がはいる五目ごはんです。	ビタミンを補う 豚肉
5	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
7	月	お茶 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜炒め	鶏肉 豆腐 わかめ 白みそ	米 片栗粉 油	アスパラガス キャベツ 玉ねぎ 人参 えのきたけ	野菜ジュース クラッカー	アスパラはとよかわ でたくさん獲れますよ。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
8	火	お茶 おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	豚肉 わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり もやし	飲むヨーグルト 小魚	ぶたにく とじゃがいも つく にく 豚肉とじゃがいもで作る肉じゃがです。	ボリュームのある 揚げ物メニュー
9	水	牛乳 おかし	バターロール 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	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ピーマン レタス 玉ねぎ エリンギ	牛乳 おせんべい	あいち 愛知ならではのあか つか 赤みそを使うソースです。	鉄分を補う 豆製品
10	木	お茶 おかし	ごはん 厚揚げの中国煮 ひじきと大豆のサラダ	厚揚げ 豚肉 ひじき 大豆 ハム	米 油 片栗粉 マヨドレ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ピーマン きゅうり	お茶 (手作り) ゆでとうもろこし	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。	旬を楽しむ くだもの
11	金	牛乳 おかし	ハヤシライス アスパラサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 きゅうり アスパラガス	お茶 アイス	おお 大きなお釜でことごと煮るハヤシライスです。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
12	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
14	月	お茶 おせんべい	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 ごま油	なす たけのこ しいたけ 人参 ねぎ えのきたけ チンゲン菜	牛乳 おせんべい	いましゅん 今が旬のみずみずしいなす あじ を味わいます。	「噛む」ことのできる 大豆メニュー
15	火	お茶 ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	牛乳 きらずあげ	あまず 甘酢っぱい味に仕上げる南蛮炒めです。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
16	水	お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ 岩石揚げ	ベーコン ひじき 大豆 しらす 豆腐	パン 小麦粉 油 さつまいも	チンゲン菜 人参 エリンギ アスパラガス	お茶 メロン おかし	がんせきあ 岩石揚げは、かむ れんしゅう 練習になりますよ。	食物繊維を補う 根菜
17	木	牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根の中華ナマス	さかな かまぼこ	米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	お茶 (手作り) ゆで枝豆	ほいくえん にんき に さかな 保育園で人気の煮魚です。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
18	金	お茶 スティックパン	チャーハン スープ ゼリー	豚肉 ゼリー	米 油 春雨	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ コーン	お茶 アイス	えん 園のチャーハンは具とごはん ま を混ぜ合わせます。	食物繊維を補う 根菜類
19	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
21	月	お茶 おせんべい	ごはん 卵スープ チンジャオロースー	豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵	米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 ねぎ	お茶 すいか	たけのこはかむとどんな音がするかな。	旬のいわしなど 魚メニュー
22	火	お茶 ゼリー	バターロール コールスローサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 マヨドレ 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ トマト コーン缶 キャベツ きゅうり	お茶 (手作り) ゆでとうもろこし	だいち 大豆は畑の肉とも言われ栄養たっぷりです。	旬の 新じゃがいも
23	水	お茶 おかし	黒糖パン 野菜スープ レタス ささみの天ぷら・いんげん素揚げ	ささみ	パン 小麦粉 油	いんげん キャベツ 人参 玉ねぎ レタス	飲むヨーグルト いもけんぴ	スープにはどんな野菜が入るのかな？	カロチンを補う 緑黄色野菜
24	木	牛乳 おせんべい	ドライカレー 切干大根サラダ	豚肉 ツナ	米 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 切干大根 きゅうり 人参	お茶 ケーキ	しよっかんだの きりぼしだいこん 食感を楽しむ切干大根サラダです。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
25	金	お茶 スティックパン	ねぎ塩豚丼 もずく汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 もずく みそ ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン えのきたけ	お茶 アイス	もずくって何だろ、食べた感じはどんなかな。	ボリュームのある 揚げ物メニュー
26	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
28	月	お茶 おせんべい	ごはん なすのみそ汁 変わりきんぴら	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン なす しめじ	牛乳 おかし	いろいろ 色々な具のはい るきんぴらです。	旬の アスパラガス
29	火	牛乳 おかし	バターロール すまし汁 炒めビーフン	豚肉 豆腐 わかめ	パン ビーフン 油	しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	お茶 (手作り) 牛乳かん	こめこ つく ビーフンは米粉で作られています。	鉄分を補う 緑黄色野菜
30	水	お茶 おせんべい	黒糖パン ドレッシング和え ミートボールの野菜煮込み	豚肉	パン 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり なす メロン	牛乳 おかし	やさしいに 野菜煮込みには旬のなすが入ります。	鉄分を補う 豆製品・海藻

◎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1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー512Kcal たんぱく質19.9g 脂質15.6g 塩分1.5g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎6月栄養価平均 エネルギー477Kcal たんぱく質18.1g 脂質13.7g 塩分1.4g
◎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、白いご飯がよりおいしく感じたり、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したり、発音がよくなったりと、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、上手に汗をかき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、時間を決めて・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。