

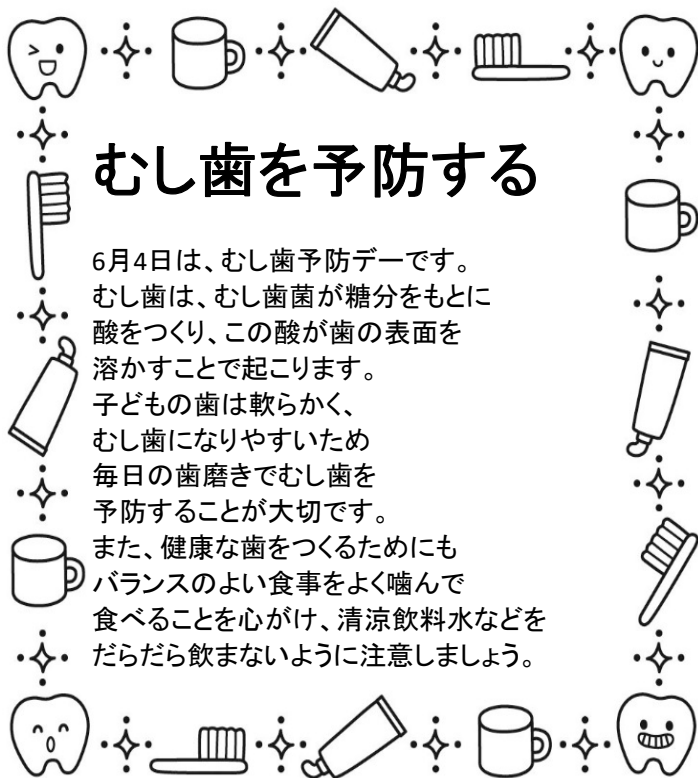
6月給食献立

2022年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

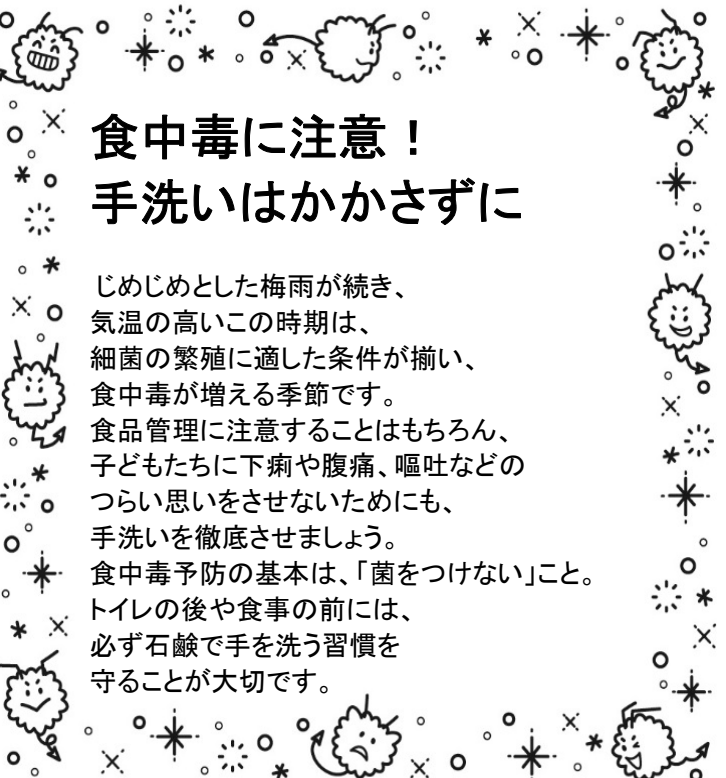
| 日 | 曜日 | 栄養価 | 乳児 | 幼児 | 朝のおやつ (0~2歳対象) | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|-----------|------|------|-------------------|---|--------------------------|-------------------------------|--|---|
| | | | | | | | | 赤・血や肉を作る | 緑・体の調子を整える | 黄・熱や力の元になる |
| 1 | 水 | エネルギーkcal | 408 | 437 | 牛乳 ビスコ | ご飯 鶏肉の酢豚風 チンゲン菜の煮浸し 中華スープ | お茶 りんご寒天 星たべよ | 鶏肉 チキンスープ | 玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ チンゲン菜 椎茸・にら | 米・みりん・片栗粉 植物油・なたね油 上白糖・酢・寒天 アップルジュース・星たべよ |
| | | たんぱく質g | 13.4 | 14.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 13.4 | 13.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.1 | 1.5 | | | | | | |
| 2 | 木 | エネルギーkcal | 483 | 513 | 牛乳 のりものビスケット | ご飯 牛肉のすき煮 もやしとさつま揚げの和え物 わかめのすまし汁 | 牛乳 ちんすこう | 牛肉 木綿豆腐 さつま揚げ 牛乳 | 白菜・玉ねぎ えのき・人参 もやし わかめ・ねぎ | 米・上白糖 みりん・小麦粉 片栗粉 なたね油 |
| | | たんぱく質g | 17.9 | 19 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.3 | 15.5 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.0 | 1.2 | | | | | | |
| 3 | 金 | エネルギーkcal | 483 | 538 | 牛乳 バナナ | ご飯 豚肉コロケ ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁 | 牛乳 ポップコーン | 味噌・牛乳 牛乳 | ケチャップ・キャベツ ブロッコリー 人参・パプリカ ほうれん草・もやし | 米・豚肉コロケ 植物油・とんかつソース 和風ドレッシング ポップコーン・なたね油 |
| | | たんぱく質g | 13.7 | 14.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.1 | 20.8 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.8 | | | | | | |
| 4 | 土 | エネルギーkcal | 172 | 154 | 牛乳 星たべよ | お弁当会 | 牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン | 牛乳 | | ぼたぼた焼 ハッピーターン |
| | | たんぱく質g | 7.1 | 5.5 | | | | | | |
| | | 脂質g | 9.9 | 8.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.4 | 0.4 | | | | | | |
| 6 | 月 | エネルギーkcal | 456 | 503 | 牛乳 たべっこベイビー | ご飯 五目豆腐 ひじき煮 じゃが芋の味噌汁 | 牛乳 杏仁豆腐 | 木綿豆腐・豚ミンチ 揚げ 味噌 牛乳 | チンゲン菜・人参 干し椎茸・グリーンピース ひじき・玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶 | 米 上白糖・みりん じゃが芋 杏仁豆腐 |
| | | たんぱく質g | 19.7 | 21.3 | | | | | | |
| | | 脂質g | 15.7 | 15.8 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 1.8 | | | | | | |
| 7 | 火 | エネルギーkcal | 490 | 518 | 牛乳 マリー | 他人丼 白菜とツナのポン酢和え かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 マドレーヌ | 牛肉・鶏卵 ツナ・味噌 牛乳 鶏卵 | 玉ねぎ・みつば 白菜 かぼちゃ ねぎ・レモン | 米・上白糖・酒 なたね油・片栗粉 ポン酢・小麦粉 有塩バター |
| | | たんぱく質g | 21.3 | 23.0 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.4 | 15.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.9 | | | | | | |
| 8 | 水 | エネルギーkcal | 471 | 556 | 牛乳 ビスコ | ご飯 中華風ローストチキン チンゲン菜ともやしのナムル 中華スープ | 牛乳 ジャムサンド | 鶏肉 チキンスープ 牛乳 | 玉ねぎ・しょうが トマト・チンゲン菜 もやし・人参 わかめ・コーン | 米・みりん ごま・ごま油 上白糖・食パン いちごジャム |
| | | たんぱく質g | 19 | 23.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.0 | 17.2 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.3 | 1.9 | | | | | | |
| 9 | 木 | エネルギーkcal | 356 | 335 | 牛乳 バナナ | ご飯 白身魚のバター醤油焼き インゲンのごま味噌和え 花麩のすまし汁 | お茶 お好み焼き | ホキ・白味噌 豚ミンチ 鶏卵 粉かつお | ブロッコリー インゲン・人参 玉ねぎ・みつば キャベツ・青のり | 米・酒・みりん 無塩バター・上白糖 ごま・花麩・天かす 小麦粉・お好みソース |
| | | たんぱく質g | 17.4 | 15.8 | | | | | | |
| | | 脂質g | 8.9 | 5.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.9 | 1.1 | | | | | | |
| 10 | 金 | エネルギーkcal | 490 | 525 | 牛乳 のりものビスケット | ポークカレー ポパイサラダ オレンジ | お茶 カルピス寒天 ソフトサラダ | 豚肉 牛乳 カルピス | 玉ねぎ・人参 ほうれん草 コーン オレンジ | 米・じゃが芋 カレールー・なたね油 エッグケア・寒天 ソフトサラダ |
| | | たんぱく質g | 13.8 | 13.1 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.6 | 15.8 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.2 | 2.6 | | | | | | |
| 11 | 土 | エネルギーkcal | 431 | 484 | 牛乳 星たべよ | ピラフ 具だくさんスープ 黄桃 | 牛乳 ビスコ ハッピーターン | 鶏肉・コンソメ・牛乳 コンソメ 牛乳 | 玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 黄桃缶 | 米 なたね油 じゃが芋・ビスコ ハッピーターン |
| | | たんぱく質g | 15.2 | 15.7 | | | | | | |
| | | 脂質g | 14.8 | 15.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.3 | | | | | | |
| 13 | 月 | エネルギーkcal | 539 | 578 | 牛乳 たべっこベイビー | ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草の和え物 揚げの味噌汁 | 牛乳 フライドポテト | さば 揚げ 味噌 牛乳 | しょうが・インゲン ほうれん草 人参・玉ねぎ ねぎ | 米・酒・みりん 上白糖 カットポテト 植物油 |
| | | たんぱく質g | 21.2 | 20.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 23.2 | 23.8 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.4 | | | | | | |
| 14 | 火 | エネルギーkcal | 424 | 476 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 チャプチェ 餃子 わかめスープ | お茶 ピーチヨーグルト ぼたぼた焼き | 豚肉 チキンスープ ギョーザ ヨーグルト | 玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 わかめ・コーン 黄桃缶 | 米・春雨・上白糖 ごま油・ごま コーンフレーク ぼたぼた焼き |
| | | たんぱく質g | 13.7 | 14.6 | | | | | | |
| | | 脂質g | 10.2 | 9.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.9 | | | | | | |
| 15 | 水 | エネルギーkcal | 383 | 395 | 牛乳 ビスコ | 冷やしうどん 大根のゆかり和え みかん缶 | お茶 鮭わかめおにぎり | 豚肉 | 干し椎茸・小松菜 人参・ねぎ・大根 しその香・みかん缶 鮭わかめ御飯 | うどん・上白糖 天かす めんつゆ 米 |
| | | たんぱく質g | 13 | 12 | | | | | | |
| | | 脂質g | 8.8 | 5.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.5 | 3.1 | | | | | | |
| 16 | 木 | エネルギーkcal | 516 | 560 | 牛乳 バナナ | ご飯 かき揚げ インゲンの和え物 えのきの味噌汁 | 牛乳 きな粉ふのラスク | ウインナー 味噌 牛乳 きな粉 | 玉ねぎ・人参 インゲン えのき ねぎ | 米・さつま芋 天ぷら粉 植物油・上白糖 おつゆ麩・なたね油 |
| | | たんぱく質g | 16.5 | 17.1 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.6 | 20.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1 | 1.2 | | | | | | |
| 17 | 金 | エネルギーkcal | 523 | 551 | 牛乳 のりものビスケット | ハヤシライス キャベツのサラダ 青りんごゼリー | 牛乳 メープルケーキ | 牛肉 コンソメ 牛乳 鶏卵 | マッシュルーム 玉ねぎ・人参 ケチャップ・コーン キャベツ | 米・なたね油・上白糖 ピーフシチュール・ハヤシフレーク 和風ドレッシング・青りんごゼリー ホットケーキミックス・メープルシロップ |
| | | たんぱく質g | 16.9 | 17.8 | | | | | | |
| | | 脂質g | 14.7 | 13.7 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.2 | 2.7 | | | | | | |
| 18 | 土 | エネルギーkcal | 454 | 547 | 牛乳 星たべよ | 中華丼 チンゲン菜のスープ パイン缶 | 牛乳 源氏パイ ソフトサラダ | 豚肉 チキンスープ 牛乳 | 玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 チンゲン菜 パイン缶 | 米・なたね油 みりん 片栗粉・源氏パイ ソフトサラダ |
| | | たんぱく質g | 15.1 | 16.5 | | | | | | |
| | | 脂質g | 15 | 16.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.4 | | | | | | |

| 日 | 曜日 | 栄養価 | 乳児 | 幼児 | 朝のおやつ (0~2歳対象) | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|-----------|------|------|-------------------|---|---------------------|--------------------------------|--|--|
| | | | | | | | | 赤:血や肉を作る | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力の元になる |
| 20 | 月 | エネルギーkcal | 434 | 459 | 牛乳 たべっこベイビー | 和風スパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ | お茶 たぬきおにぎり | ツナ ハム コンソメ | 玉ねぎ・人参 ほうれん草・しめじ ブロッコリー パセリ・ねぎ | スパゲティ なたね油・昆布茶 和風ドレッシング 米・みりん・天かす |
| | | たんぱく質g | 16.1 | 15.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 9.7 | 7.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.7 | 2.1 | | | | | | |
| 21 | 火 | エネルギーkcal | 414 | 426 | 牛乳 マリー | ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え もやしスープ | お茶 フルーチェ 星たべよ | ミートボール チキンスープ 牛乳 | 玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜 人参・コーン もやし・にら | 米・酢・上白糖 片栗粉・ごま油 フルーチェ 星たべよ |
| | | たんぱく質g | 15.5 | 15.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 12 | 10.5 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.4 | | | | | | |
| 22 | 水 | エネルギーkcal | 365 | 330 | 牛乳 ビスコ | ご飯 さわらの煮付け キャベツの昆布和え なめこの味噌汁 | お茶 うどんのおやき | さわら 味噌 鶏卵 粉かつお | しょうが・小松菜 キャベツ・人参 塩昆布・なめこ 玉ねぎ・ねぎ | 米・上白糖 酒・うどん 小麦粉・めんつゆ ポン酢・ごま油 |
| | | たんぱく質g | 17.5 | 15.3 | | | | | | |
| | | 脂質g | 10.2 | 5.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.8 | | | | | | |
| 23 | 木 | エネルギーkcal | 474 | 540 | 牛乳 バナナ | ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 茄子の味噌汁 | 牛乳 枝豆 クラッカー | 鶏肉 味噌 牛乳 | ブロッコリー・人参 きゅうり・なす 玉ねぎ・ねぎ 枝豆 | 米・上白糖 みりん・マカロニ エッグケア 全粒粉クラッカー |
| | | たんぱく質g | 20.7 | 24.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 18.4 | 21.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.6 | | | | | | |
| 24 | 金 | エネルギーkcal | 526 | 583 | 牛乳 のりものビスケット | ご飯 ホイコーロー 焼売 えのきのスープ | 牛乳 ごまクッキー | 豚肉・味噌 焼売 チキンスープ 牛乳 | キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン えのき ねぎ | 米・酒・上白糖 なたね油 小麦粉・片栗粉 黒ごま・マーガリン |
| | | たんぱく質g | 19.1 | 21.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.5 | 20.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 2.1 | | | | | | |
| 25 | 土 | エネルギーkcal | 308 | 342 | 牛乳 星たべよ | 肉うどん しろ菜のおかか和え バナナ | 牛乳 ぼたぼた焼き ビスコ | 牛肉 かつお節 牛乳 | 玉ねぎ 人参・ねぎ しろ菜 バナナ | うどん みりん 上白糖 ぼたぼた焼・ビスコ |
| | | たんぱく質g | 14.6 | 15.7 | | | | | | |
| | | 脂質g | 11.0 | 9.8 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.8 | 0.9 | | | | | | |
| 27 | 月 | エネルギーkcal | 447 | 489 | 牛乳 たべっこベイビー | 豚丼 キャベツのごま和え わかめの味噌汁 | 牛乳 シュガーパイ | 豚肉 揚げ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ 人参・ねぎ キャベツ わかめ | 米・みりん 上白糖・ごま パイシート グラニュー糖 |
| | | たんぱく質g | 18.3 | 19.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 17.3 | 17.5 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.4 | 1.6 | | | | | | |
| 28 | 火 | エネルギーkcal | 487 | 512 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜の煮浸し 豆腐の味噌汁 | 牛乳 マシュマロサンド | さわら・揚げ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳 | レモン果汁 インゲン 小松菜 人参・わかめ | 米・酒・みりん 上白糖 マシュマロ 全粒粉クラッカー |
| | | たんぱく質g | 21.1 | 21.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 15.8 | 15 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.8 | 2.2 | | | | | | |
| 29 | 水 | エネルギーkcal | 529 | 594 | 牛乳 ビスコ | ☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 大根のサラダ 白菜のスープ | 牛乳 プリンアラモード | 鶏肉 ツナ コンソメ 牛乳 ホイップ | しょうが ブロッコリー 大根・人参 白菜・玉ねぎ パセリ・黄桃缶 | 米・みりん 片栗粉 植物油 ごまだれ プリンミックス |
| | | たんぱく質g | 19.2 | 21.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 23.0 | 25.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.0 | 1.4 | | | | | | |
| 30 | 木 | エネルギーkcal | 441 | 464 | 牛乳 バナナ | ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのおかか和え わかめのすまし汁 | 牛乳 きな粉蒸しパン | 豚肉 かつお節 牛乳 きな粉 | 玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ブロッコリー わかめ・ねぎ | 米・上白糖 みりん なたね油 ホットケーキミックス |
| | | たんぱく質g | 18.2 | 19.5 | | | | | | |
| | | 脂質g | 12.3 | 11.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.8 | 1.0 | | | | | | |



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。
むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。
子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。
また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守る事が大切です。