

# 6月給食献立



2024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	土	エネルギーkcal	162	143	牛乳 ぱりんこ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	6.8	5.2						
		脂質g	8.5	6.2						
		塩分g	0.3	0.3						
3	月	エネルギーkcal	502	559	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 マドレーヌ	木綿豆腐 豚ミンチ 揚げ・味噌 牛乳・鶏卵	チンゲン菜・人参 干し椎茸・ひじき グリーンピース・玉ねぎ ねぎ・レモン	米・しょうゆ・上白糖・酒 なたね油・片栗粉 みりん・じゃが芋 小麦粉・有塩バター
		たんぱく質g	21.1	23						
		脂質g	18.9	19.9						
		塩分g	1.8	2						
4	火	エネルギーkcal	440	476	牛乳 マリー	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 餃子・牛乳 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・しょうゆ 上白糖・ごま油 ごま・コーンフレーク ぼたぼた焼
		たんぱく質g	14	14.6						
		脂質g	11	9.9						
		塩分g	1.5	1.9						
5	水	エネルギーkcal	395	408	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	お茶 お好み焼き	鶏肉 チキンスープ 牛乳・豚ミンチ 鶏卵・粉かつお	玉ねぎ・しょうが ブロッコリー・チンゲン菜 もやし・人参・わかめ コーン・キャベツ・青のり	米・しょうゆ・みりん ごま・ごま油・上白糖 天かす・小麦粉 お好みソース
		たんぱく質g	17	18.4						
		脂質g	13.2	12.3						
		塩分g	1.1	1.4						
6	木	エネルギーkcal	428	479	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き カリフラワーのおかか和え 花麩のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	ホキ かつお節 牛乳	インゲン カリフラワー 人参・玉ねぎ みつば・バナナ	米・酒・しょうゆ みりん・無塩バター 上白糖・花麩 食パン・いちごジャム
		たんぱく質g	19.6	20.9						
		脂質g	11.1	10.5						
		塩分g	1	1.6						
7	金	エネルギーkcal	479	496	牛乳 サラダせん	ポークカレー ポパイサラダ オレンジ	お茶 カルピス寒天 星たべよ	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・しょうゆ 寒天・星たべよ
		たんぱく質g	13.6	12.8						
		脂質g	17	15.4						
		塩分g	2.3	2.5						
8	土	エネルギーkcal	425	484	牛乳 ぱりんこ	ピラフ 具たくさんスープ 黄桃	牛乳 ビスコ ハッピーターン	鶏肉 コンソメ 牛乳	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 しょうゆ・ビスコ ハッピーターン
		たんぱく質g	15.1	15.7						
		脂質g	14.5	15.1						
		塩分g	1.2	1.3						
10	月	エネルギーkcal	539	579	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・しょうゆ みりん・上白糖 シューストポテト 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	1.5						
11	火	エネルギーkcal	428	461	牛乳 サッポロポテト	他人丼 白菜とツナのポン酢和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	牛肉・鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば 白菜・人参 かぼちゃ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・しょうゆ 上白糖・みりん ポン酢 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19.7	21.3						
		脂質g	12.4	11.8						
		塩分g	1.3	1.7						
12	水	エネルギーkcal	383	434	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 牛乳	干し椎茸・小松菜 人参・ねぎ 大根・しその香 みかん缶・わかめ御飯	うどん・しょうゆ 上白糖・天かす めんつゆ 米
		たんぱく質g	13	13						
		脂質g	8.8	5.6						
		塩分g	2.5	3.2						
13	木	エネルギーkcal	477	510	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 バナナ	米・さつまいも・天ぷら粉 植物油・しょうゆ 上白糖・おつゆ麩 なたね油
		たんぱく質g	15.5	15.9						
		脂質g	16.4	16.6						
		塩分g	1	1.2						
14	金	エネルギーkcal	509	541	牛乳 サラダせん	ハヤシライス キャベツのサラダ パイン缶	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・パイン缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング 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	18						
		脂質g	15.3	13.7						
		塩分g	2.2	2.6						
15	土	エネルギーkcal	458	542	牛乳 ぱりんこ	中華丼 チンゲン菜のスープ 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ サラダせん	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ 人参・白菜 椎茸 チンゲン菜	米・なたね油 みりん・しょうゆ 片栗粉・青りんごゼリー 源氏パイ・サラダせん
		たんぱく質g	14.8	16.2						
		脂質g	14.8	16.8						
		塩分g	1.3	1.5						

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
17	月	エネルギーkcal	390	409	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 中華スープ	お茶 フルーチェ ハッピーターン	ミートボール チキンスープ 牛乳	玉ねぎ 三色ピーマン チンゲン菜・人参 コーン・にら	米・しょうゆ・酢 上白糖・片栗粉 ごま油・フルーチェ ハッピーターン
		たんぱく質g	14.6	13.3						
		脂質g	11.2	9.4						
		塩分g	1.2	1.4						
18	火	エネルギーkcal	372	336	牛乳 マリー	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・牛乳 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・しょうゆ・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	17.7	15.4						
		脂質g	10.1	6						
		塩分g	1.5	1.8						
19	水	エネルギーkcal	512	573	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 チキンスープ 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・しょうゆ 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	19.1	21.8						
		脂質g	21.4	23.5						
		塩分g	1	1.4						
20	木	エネルギーkcal	446	459	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ 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 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・しめじ ブロッコリー・パセリ バナナ・ねぎ	スパゲティ・なたね油 しょうゆ・昆布茶 和風ドレッシング 米・みりん・天かす
		たんぱく質g	16.2	15.9						
		脂質g	9.5	7.3						
		塩分g	1.7	2.1						
21	金	エネルギーkcal	527	582	牛乳 サラダせん	ご飯 ホイコーロー 焼売 えのきのすまし汁	牛乳 ごまクッキー	豚肉 味噌 焼売 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン えのき ねぎ	米・しょうゆ・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	21.4						
		脂質g	20.1	20.3						
		塩分g	1.5	1.9						
22	土	エネルギーkcal	310	389	牛乳 ぱりんこ	肉うどん しろ菜のおかか和え みかん缶	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 みかん缶	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 ぼたぼた焼 ビスコ
		たんぱく質g	14.9	17.1						
		脂質g	10.7	10						
		塩分g	0.7	0.9						
24	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・しょうゆ 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						
25	火	エネルギーkcal	487	516	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 しょうゆ・上白糖 マシュマロ 全粒粉クラッカー
		たんぱく質g	21.1	21.1						
		脂質g	15.8	15						
		塩分g	1.8	2.3						
26	水	エネルギーkcal	488	557	牛乳 ビスコ	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 星たべよ	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・しょうゆ 上白糖・みりん マカロニ・エッグケア 星たべよ
		たんぱく質g	20.9	24.4						
		脂質g	20.1	22.5						
		塩分g	1.3	1.6						
27	木	エネルギーkcal	443	466	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 粉かつお 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・バナナ	米・しょうゆ 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	18.6	20						
		脂質g	12.3	11.6						
		塩分g	0.8	1						
28	金	エネルギーkcal	518	562	牛乳 サラダせん	チキンカレー アスパラのごま和え パイン缶	牛乳 オレンジ寒天 ぱりんこ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 アスパラ コーン パイン缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ・寒天 オレンジジュース 上白糖・ぱりんこ
		たんぱく質g	15.5	16.3						
		脂質g	18.8	18.6						
		塩分g	2.2	2.6						
29	土	エネルギーkcal	412	450	牛乳 味しらべ	チャーハン 春雨スープ 黄桃	牛乳 サラダせん ラムネ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン にら 黄桃缶	米・なたね油 しょうゆ・ごま油 春雨・サラダせん ラムネ
		たんぱく質g	11.7	11.8						
		脂質g	12.4	11.3						
		塩分g	1.3	1.6						



## 歯を大切に



6月4~10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。大人になっても自分の歯を保てるように、口の状態に合った歯ブラシで1本ずつついでにみがき、虫歯のない歯を目指しましょう。

また、噛む力が弱いと食べるだけでなく、身体活動にも影響があります。あごの筋力をつけるために、噛み応えのある食材を食事の中に取り入れましょう。

## じょうぶな歯を作る食べ物って何?

たんぱく質

カルシウム

