



# 6月 給食献立(乳児・幼児食)

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		材 料 名		
			乳児・幼児食	3時のおやつ	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	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 ホキのごまだれ焼き 切干大根の梅かつお和え 味噌汁	牛乳 ふのきな粉ラスク	ホキ・かつお節 味噌 牛乳 きな粉	切干大根・人参 梅干し・ほうれん草 玉ねぎ・なめこ ねぎ	米・ごま 三温糖 おつゆ麩 マーガリン
2	金	牛乳 満月ポン	中華そば 大根の酢の物 りんご	お茶 ゆかりおにぎり	豚肉	もやし・キャベツ 人参・にら しょうが・のり・大根 わかめ・りんご・しその香	中華そば ごま油 三温糖 米
3	土	牛乳 ハッピーターン	《運動会》	牛乳 ぱりんこ ミックスラムネ	牛乳		ぱりんこ ラムネ
5	月	牛乳 星たべよ	豚丼 きゅうりの和え物 味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉 味噌 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ・人参 しめじ・ねぎ きゅうり・ごぼう わかめ・干しぶどう	米・三温糖 おつゆ麩 小麦粉 なたね油
6	火	牛乳 ぱりんこ	ご飯 あじのレモン焼き しろ菜の和え物 味噌汁	牛乳 さつま芋のシュガー焼き	あじ 厚揚げ 味噌 牛乳	レモン・しろ菜 人参・玉ねぎ 大根・なめこ ねぎ	米 三温糖 さつま芋 グラニュー糖
7	水	牛乳 りんご	ご飯 鶏肉のノルウェー風 そらまめのコロコロサラダ コンソメスープ	牛乳 ピーチブラマンジェ	鶏肉 チーズ 牛乳	ケチャップ・そらまめ 人参・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー しめじ・黄桃缶	米・片栗粉 植物油・ウスターソース 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ・コーンスターチ
8	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉のくわ焼き 青梗菜のごま和え 味噌汁	牛乳 プレーンドーナツ	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	チンゲン菜・人参 もやし ほうれん草 ねぎ	米・小麦粉 なたね油・ごま油 ごま・三温糖 ホットケーキミックス・植物油
9	金	牛乳 満月ポン	牛肉うどん かぼちゃの煮物 ハネジューメロン	お茶 お好み焼き	牛肉・豚ミンチ 桜えび 鶏卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ねぎ・かぼちゃ グリーンピース・ハネジューメロン キャベツ・青のり	うどん・三温糖 長芋 小麦粉 お好みソース
10	土	牛乳 ハッピーターン	焼肉丼 わかめスープ	牛乳 バナナ ぱりんこ	牛肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・ピーマン わかめ・玉ねぎ しめじ・にら・バナナ	米・なたね油 三温糖 ごま油 ぱりんこ
12	月	牛乳 星たべよ	三色ごはん 白菜のかつお和え 味噌汁	牛乳 ういろう	鶏ミンチ・鶏卵 かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ・しょうが インゲン・白菜 人参・大根 えのき・わかめ	米・三温糖 白玉粉・コーンスターチ 小麦粉 黒砂糖
13	火	牛乳 オレンジ	ご飯 厚揚げの卵とじ にんじんしりしり(郷土料理) 味噌汁	牛乳 ジャムサンド	厚揚げ・鶏卵 ツナ・味噌 牛乳 豆腐	玉ねぎ・人参 絹さや・もやし ほうれん草・しめじ ねぎ	米・三温糖・ごま 追いがつおつゆ ごま油・食パン いちごジャム
14	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 春雨の酢の物 中華スープ	牛乳 フルーツ白玉	鶏肉 鶏卵 牛乳	白ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・人参・玉ねぎ ねぎ・わかめ・みかん缶 フルーツカクテル缶	米・小麦粉・片栗粉 植物油・上白糖・ごま油 ごま・春雨・三温糖 ポップコーン・なたね油・白玉粉
15	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さわらの照り焼き しろ菜のごま和え 味噌汁	牛乳 雪の宿 ミックスラムネ	さわら 豆腐 味噌 牛乳	しょうが・しろ菜 人参・玉ねぎ ごぼう・なめこ ひじき	米・三温糖 ごま 雪の宿 ラムネ
16	金	牛乳 満月ポン	ナポリタンスパゲティ 千切りサラダ コンソメスープ	お茶 菜めしおにぎり	ベーコン	玉ねぎ・マッシュルーム 人参・ピーマン・ケチャップ 切干大根・きゅうり・チンゲン菜 ブロッコリー・しめじ・菜めしの素	スパゲティ なたね油・ウスターソース 三温糖・ごま ごま油・米

日	曜日	朝のおやつ	昼食		材 料 名		
			乳児・幼児食	3時のおやつ	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	土	牛乳 ハッピーターン	野菜のそぼろ炒め 味噌汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	合挽きミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・もやし 人参・ねぎ バナナ	米・三温糖 ごま油 さつま芋 ぼたぼた焼
19	月	牛乳 星たべよ	ビーフカレー レンコンサラダ オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・にんにく りんご・レンコン きゅうり・コーン・オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・カレー粉 なたね油・マヨネーズ ルヴァン・マシュマロ
20	火	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き グリーンサラダ マカロニスープ	ミルクカルピス ジャム入りケーキ(ホイップ)	鶏肉・味噌 スキムミルク・牛乳 カルピス・鶏卵 ホイップ	ミックスベジタブル キャベツ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ ほうれん草・みかん缶	米・マヨネーズ なたね油・三温糖 マカロニ・ホットケーキミックス 有塩バター・いちごジャム
21	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 じゃが豚大豆 きゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 あじさいポンチ	豚肉・大豆 ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	人参・ごぼう 絹さや・きゅうり 玉ねぎ・なめこ わかめ・ぶどう缶	米・じゃが芋 なたね油・三温糖 寒天 ぶどうジュース
22	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鮭のムニエル キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛乳 きな粉揚げパン	鮭・揚げ 味噌 牛乳 きな粉	パセリ・キャベツ 人参・しその香 大根・玉ねぎ えのき・ねぎ	米・小麦粉 なたね油・有塩バター ドッグパン・植物油 三温糖
23	金	牛乳 満月ポン	ちゃんぽんめん さつま芋のレモン煮 ハネジューメロン	お茶 昆布おにぎり	豚肉 えび チャンポンスライス	キャベツ・玉ねぎ 人参・にら レモン・ハネジューメロン 塩昆布	中華そば ごま油 さつま芋 三温糖・米
24	土	牛乳 ハッピーターン	コンソメライス 野菜スープ	牛乳 バナナ おさつどき	ウインナー 牛乳	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル ブロッコリー バナナ	米 じゃが芋 おさつどき
26	月	牛乳 星たべよ	牛丼 インゲンのごま和え 味噌汁	牛乳 フルーチェ(ストロベリー)	牛肉 味噌 牛乳 フルーチェ(イチゴ)	玉ねぎ・人参 ねぎ・インゲン 大根 わかめ	米 三温糖 ごま おつゆ麩
27	火	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏肉の甘辛煮 青梗菜のかつお和え 味噌汁	牛乳 ♪流しそうめん♪	鶏肉・かつお節 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・チンゲン菜 人参・玉ねぎ しめじ・ねぎ みかん缶・ぶどう缶	米 三温糖 そうめん 追いがつおつゆ
28	水	牛乳 りんご	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ トマトスープ	牛乳 マフィン	豚肉 牛乳 スキムミルク 鶏卵	玉ねぎ・ブロッコリー パプリカ・コーン トマト缶・キャベツ パセリ	米・マーマレード 三温糖・なたね油 じゃが芋・有塩バター 小麦粉
29	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豆腐の松風焼き もやしの酢の物 すまし汁	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	豆腐 鶏ミンチ 味噌・鶏卵 牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参 ねぎ・もやし わかめ・ほうれん草 なめこ	米・パン粉 三温糖・片栗粉 ごま・なたね油 じゃが芋
30	金	牛乳 満月ポン	ご飯 白身魚のフライ レンコンの煮物 味噌汁	牛乳 わらびもち	バサ 鶏卵 味噌 牛乳・きな粉	レンコン・人参 絹さや・白菜 えのき ねぎ	米・小麦粉 パン粉・植物油 とんかつソース・三温糖 わらび餅粉・黒砂糖

## ☆ 歯の健康を守る食生活 ☆ (6月4日は虫歯予防デーです)

- ① でんぷん・タンパク源のごはんを主食に、食物繊維の多い和食メニュー中心の副食に。
- ② 粉食のパンより粒食のごはんの方が腹持ちがよいので、間食を減らしやすい。
- ③ ごはんをしっかり(1日茶碗3杯以上)食べよう。
- ④ 副食に、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く、善玉菌(乳酸菌)の豊富な食品を。
- ⑤ 原則として、飲み物でエネルギーを摂らないこと。飲み物は水やお茶で十分です。
- ⑥ 血液の流れをよくするためには、脂肪の摂り過ぎに注意。ただし、魚の脂肪は血液の流れをよくするので大丈夫。
- ⑦ 血液が酸性に傾くのを防ぐために、砂糖・タンパク質の摂り過ぎに注意。野菜を多めに摂ることを意識しましょう。

はをみがこう!

