

予定献立表

日付	10時 おやつ	献立	3時 おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	麦茶 みかんヨーグルト	ご飯、肉じゃが、三色ごま和え、豆腐とねぎの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク スラッピージョー	米、じゃがいも、砂糖、油、 ◎油、◎パン粉、◎砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、◎豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎脱脂粉乳	たまねぎ、もやし、こまつな、オレンジ、にんじん皮むき、◎たまねぎ、しらたき、にんじん、しめじ、いんげん(ゆで)、ねぎ、◎にんじん、ごま	550.5(477.9) 21.3(19.0) 16.0(9.1) 2.4(2.0)
2火	麦茶 せんべい	食パン、キャベツメンチカツ、ビーンズサラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	マヨネーズ、油、ごま油	◎牛乳、ハム、大豆水煮缶、◎脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな(冷凍)、ミニトマト、きゅうり、にんじん	506.8(458.2) 19.8(19.2) 16.6(10.7) 1.3(1.4)
3水	麦茶 甘食	塩ラーメン、野菜炒め、春巻き、オレンジ	牛乳・ミルク きな粉バナナ	ゆで中華めん、油、春巻きの皮	◎牛乳、豚肉(肩)、◎きな粉、◎脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、黒きくらげ	535.0(419.5) 22.3(19.4) 16.4(9.1) 2.5(1.9)
4木	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、いわし蒲焼き、かみかみサラダ、小松菜とえのきの味噌汁、レモンゼリー 【虫歯予防メニュー】	ヨーグルト せんべい	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、◎砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、いか(くん製)、◎ヨーグルト(無糖)	だいこん、だいこん皮むき、こまつな(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、にんじん皮むき、レモン果汁、ごま、しょうが、◎みかん缶	432.7(420.5) 19.6(18.5) 7.4(7.6) 2.3(2.0)
5金	麦茶 クラッカー	食パン、若鶏のごま照り焼き、ツナサラダ、ミネストローネ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	砂糖、油、ごま油	◎牛乳、ツナ油漬缶、◎脱脂粉乳、ベーコン	キャベツ、グレープフルーツ、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん皮むき、ホールトマト缶	533.3(444.7) 19.4(17.5) 16.0(8.5) 2.4(2.2)
6土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	520.5(529.6) 16.6(16.5) 18.2(16.3) 1.4(1.5)
8月	麦茶 せんべい	麦ご飯、人参たらこ、五目きんぴら、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ビスケット	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、◎チーズ、◎ウインナーソーセージ、たらこ、◎脱脂粉乳	◎たまねぎ、オレンジ、にんじん皮むき、◎コーン(冷凍)、れんこん、ねぎ、なめこ、こんにゃく	627.6(527.4) 25.5(22.8) 20.6(12.9) 2.7(2.4)
9火	麦茶 スティック大根	食パン、タンドリーチキン、スパゲティサラダ、キャベツとソーセージのスープ、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ウインナーソーセージ、ヨーグルト(無糖)、◎脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、にんじん皮むき、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、◎だいこん	545.3(444.7) 25.3(22.4) 23.1(15.2) 2.3(2.1)
10水	麦茶 ジャムサンド	うどん、大豆入りかき揚げ天ぷら、ゆで卵、やくみ(ほうれん草)、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	ゆでうどん、小麦粉、米ぬか油、◎食パン	卵、◎ヨーグルト(無糖)、しばえび、ゆで大豆	たまねぎ、ねぎ、ほうれん草、にんじん、グレープフルーツ	439.9(419.5) 19.4(17.4) 13.1(11.3) 2.6(2.3)
11木	麦茶 せんべい	カレーライス、かわり冷奴(じゃこ)、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし羊	◎じゃがいも、米、押麦、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、完てん豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、◎脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	462.4(414.0) 19.4(17.9) 12.9(6.7) 2.5(2.1)
12金	麦茶 バナナ	食パン、ポークビーンズ、ひじきサラダ、野菜スープ、フレッシュナッパル	牛乳・ミルク ざくざくクッキー	じゃがいも、◎小麦粉、◎コーンフレーク、◎バター、油、◎砂糖、はるさめ(緑豆)、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、◎卵、◎脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、レタス、きゅうり、もやし、にんじん皮むき、◎干しぶどう、ひじき、にんにく	590.0(488.5) 20.5(18.4) 21.0(12.8) 2.5(2.1)
13土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき	596.0(543.0) 15.6(14.1) 13.5(11.8) 2.0(1.7)
15月	麦茶 バターロール1/2	ツナの和風スパゲッティ、ごぼうサラダ、キャベツスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かしパン(人参チーズ)	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、◎ロールパン	◎牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、ちくわ、◎脱脂粉乳、◎チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、ごま	651.7(580.8) 25.1(23.7) 19.4(14.0) 2.3(2.3)
16火	麦茶 ビスケット	食パン、ミートオムレツ、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、クラムチャウダー、メロン	牛乳・ミルク とうふ団子	◎白玉粉、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、卵(厚焼き卵)、牛乳、◎木綿豆腐、あさり水煮缶、豚ひき肉、ベーコン、◎きな粉、◎脱脂粉乳	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、オレンジ、コーン(冷凍)、にんじん、にんじん皮むき、マッシュルーム缶、レモン果汁	665.6(558.3) 30.1(26.4) 27.1(18.3) 2.5(2.1)
17水	麦茶 せんべい	ご飯、レバー入り肉団子、じゃこサラダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク チーズスコーン	米、◎ホットケーキ粉、ごま油、◎バター、砂糖、米ぬか油	◎牛乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ、◎脱脂粉乳、鶏レバー	キャベツ、オレンジ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし	586.9(494.8) 24.5(22.1) 20.7(13.0) 2.8(2.4)
18木	麦茶 たまごボーロ	ご飯、かじきの揚げおろし、小松菜と卵の甘酢和え、きのこ汁、グレープフルーツ	野菜ジュース 米粉のカップケーキ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	いわし(煮干し)、かじき、米みそ、錦糸たまご	しょうが、グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、干しいたけ	451.8(424.0) 13.9(11.8) 7.9(6.9) 2.1(1.8)
19金	麦茶 せんべい	おきりこみ、ちくわ磯辺揚げ、オクラときゅうりの磯和え、グレープフルーツ 【食育の日】	牛乳・ミルク みそおにぎり	◎七分つき米、◎砂糖、油、小麦粉、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、◎米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎脱脂粉乳	◎板こんにゃく、グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、オクラ、にんじん皮むき、ごぼう、コーン(冷凍)、板こんにゃく、まいたけ、ねぎ、焼きのり、◎ごま、干しいたけ、あおのり	884.4(713.4) 34.8(29.6) 14.0(7.1) 5.6(4.6)
20土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	498.0(484.4) 16.3(15.4) 18.4(16.1) 1.3(1.3)
22月	麦茶 ピスコ	ご飯、焼き魚、切干大根の煮物、玉ねぎともやしの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、◎グラニュー糖、◎焼ふ、◎バター、砂糖、油	◎牛乳、ぎんざげ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ	482.0(442.0) 21.6(19.9) 17.4(12.7) 2.1(2.0)
23火	麦茶 プチダン	ロールパン、焼きそば、えびシウマイ、わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	◎砂糖、油、◎片栗粉、ロールパン、焼きそばめん	◎牛乳、◎プチダン、豚肉(ばら)、◎脱脂粉乳、あさり水煮缶、えび	キャベツ、グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん皮むき、カットわかめ、あおのり、干しいたけ	545.1(461.3) 22.2(21.6) 18.5(11.2) 2.4(2.1)
24水	麦茶 ミニかにパン	ご飯、豚肉のアップルソースかけ、チーズサラダ、中華スープ、オレンジ	牛乳・ミルク たご焼き	米、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ロース・脂身)、プロセスチーズ(鉄強化)、ちくわ、◎脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン(冷凍)、きゅうり、にんにく、しょうが、ごま	678.1(599.5) 15.5(15.9) 37.0(27.9) 2.8(2.6)
25木	麦茶 せんべい	麦ご飯、ニラ納豆、にしきとえ、大根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	ジョア、ピスコ さくくと昆布	米、押麦、はるさめ(緑豆)、油、砂糖、バター	◎牛乳、挽き割り納豆、油揚げ、◎脱脂粉乳、錦糸玉子、鶏ひき肉	グレープフルーツ、にら、きゅうり、にんじん、だいこん	887.9(618.5) 27.2(22.7) 29.0(13.2) 3.4(2.6)
26金	麦茶 蒸かし羊	食パン、チーズはんぺんフライ、かぼちゃサラダ、ABCスープ、オレンジ	アイスクリーム	マカロニ、油、米ぬか油、◎さつまいも	ソーセージ、はんぺん	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	542.3(446.8) 20.2(16.4) 15.8(12.3) 5.5(4.2)
27土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき	596.0(543.0) 15.6(14.1) 13.5(11.8) 2.0(1.7)
29月	麦茶 バナナ(1/2)	ご飯、酢豚、ブロッコリーのおかか和え、中華風コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク おからのケーキ	米、◎小麦粉、じゃがいも、◎バター、◎砂糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、卵、豚肉(肩)、◎卵、◎おから、かつお節、◎脱脂粉乳	ブロッコリー(冷凍)、オレンジ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、パイナップル、ピーマン、たけのこ(ゆで)、にんじん皮むき、◎干しぶどう、干しいたけ、パセリ、しょうが、◎バナナ	560.6(492.5) 19.1(17.6) 19.8(12.3) 2.6(2.2)
30火	麦茶 スティック人参	エビピラフ、星のハンバーグ、春雨サラダ、ベーコンスープ、メロン 【誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ	油、◎砂糖	◎牛乳、◎脱脂粉乳、えび、ハム	温室メロン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パセリ、たまねぎ、きゅうり、◎にんじん皮むき、みかん缶	488.4(410.5) 20.9(19.6) 16.1(9.8) 2.6(2.4)

※献立は都合により変更する場合があります。

※()は未満児 エネルギー 塩分

6月の食事だより

6月は「食育月間」で毎月19日は「食育の日」です。地域の食材と伝統の味に触れる機会として園の給食では、群馬県の郷土料理「おきりこみ」を提供します。(6月19日)

また、6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。食事の時にはしっかり噛んで食べましょう。6月4日は「虫歯予防メニュー」です。歯の健康を考える上で欠かせない栄養素として

「カルシウム」があり、それを効率よく体に吸収させるために必要な栄養素が「ビタミンD」です。健康的な歯を維持するためには「タンパク質」と「ビタミンC」も必要です。

「カルシウムを多く含む食材」・・・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜など

「ビタミンDを多く含む食材」・・・鮭、いわし、さんま、しめじ

「タンパク質を多く含む食材」・・・肉類(特に鶏肉)、大豆製品

「ビタミンCを多く含む食材」・・・果物類(レモン、イチゴ、キウイ)

