

つくし保育園 2024年6月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	土	お茶 市販お菓子	ごはん 鶏つくね だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(なす・にんじん)	切干入りごはん	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが たまねぎ だいこん にんじん なす 切干大根 コーン	食塩 しょうゆ 酒 水 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 469kcal P: 18g F: 14.5g C: 71.7g Ca: 255mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉
2	日	保育園お休み								
3	月	牛乳	カレーライス だいこんのしらすサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) しらす干し きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー だいこん きゅうり コーン 玉ねぎ カットわかめ	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 464kcal P: 18.9g F: 15.6g C: 67.7g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
4	火	牛乳	ごはん 鶏のパン粉焼き チンゲン菜とにんじんのとろろ昆布和え すまし汁(じゃがいも・油揚げ)	ジャージャーうどん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも 干しうどん	チンゲンサイ にんじん とろろ昆布 たまねぎ	食塩 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 450kcal P: 20.8g F: 14.5g C: 64g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
5	水	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	ミレークッキー	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ) おからパウダー 油揚げ	米 片栗粉 あげ油 砂糖 小麦粉 白いりごま 油	しょうが かぼちゃ にんじん グリーンピース きゃべつ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 食塩 ベーキングパウダー	Ene.: 464kcal P: 19.3g F: 18g C: 63.3g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さば 大豆 こま
6	木	牛乳	ロールパン 鶏のトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポターージュ(にんじん・ハム)	小魚とひじきのチャーハン	牛乳 鶏もも肉 ハム 調整豆乳 食べる小魚	ロールパン 油 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ トマト 缶 プロックリー にんじん クリーム コーン ひじき コーン	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁	Ene.: 457kcal P: 23.3g F: 17.7g C: 56.9g Ca: 340mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 こま
7	金	牛乳	ごはん さわらの香味焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ)	じゃがいもドーナツ	牛乳 さわら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉 あげ油	ねぎ しょうが こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ	しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 451kcal P: 19.6g F: 15.1g C: 63.9g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 大豆 こま
8	土	お茶 市販お菓子	豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(だいこん・えのき)	ホットケーキ(みかん缶)豆乳	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん えのきだけ みかん缶	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 474kcal P: 19.6g F: 16.1g C: 67g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 豚肉 大豆
9	日	保育園お休み								
10	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き かぼちゃとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	ふりかけおにぎり	牛乳 豚肉(もも) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 476kcal P: 18.1g F: 16g C: 68.6g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉
11	火	牛乳	ゆかりごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと竹輪のナムル みそ汁(だいこん・豆腐)	コーン蒸しパン	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん コーン	しそふりかけ しょうゆ 酒 かつおだし汁 水 かつお・昆布だし汁	Ene.: 466kcal P: 18.5g F: 17.9g C: 62.2g Ca: 353mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 豚肉 大豆 こま
12	水	牛乳	鶏とごぼうの味噌パスタ キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ) オレンジ	ポパイチャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 米	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ オレンジ ほうれん草	水 みりん しょうゆ 酢 コンソメ 食塩 中華だし の素	Ene.: 457kcal P: 21.1g F: 14.8g C: 66.3g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン
13	木	牛乳	しらすごはん 鮭のカレーあんかけ なすの甘辛炒め みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	牛乳寒天	牛乳 しらす干し さけ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 白いりごま 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	あおのり たまねぎ にんじん ピーマン なす キャベツ 粉かんでん	しょうゆ かつおだし汁 みりん カレー粉 水 かつお・昆布だし汁	Ene.: 450kcal P: 21.1g F: 14.2g C: 65.1g Ca: 305mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さけ 豚肉 大豆 こま
14	金	牛乳	すたて 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのコーン和え	南部せんべい風クッキー	牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	花ひ 砂糖 白すりごま 干しうどん 油 小麦粉	たまねぎ きゅうり かぼちゃ しょうが こまつな にんじん コーン	かつおだし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩	Ene.: 471kcal P: 20.8g F: 12.8g C: 73.1g Ca: 328mg 食塩相当量: 2.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆 こま
15	土	お茶 市販お菓子	ごはん 鶏つくね だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(なす・にんじん)	切干入りごはん	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが たまねぎ だいこん にんじん なす 切干大根 コーン	食塩 しょうゆ 酒 水 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 469kcal P: 18g F: 14.5g C: 71.7g Ca: 255mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉

給食MEMO
 じめじめ梅雨の時期がやってきました。お外で「かえるさん」を見かけたかな?給食では「かえるさん」をイメージしたご飯を提供予定です。水たまりにもかえる!給食にもかえる!と楽しみながら食べてくれますように。また「かたつむりさん」も登場予定です。お楽しみに。
 < 今月の郷土料理: 14(金) >お屋は埼玉県の「すたて」・おやつは青森県の「南部せんべい」をアレンジした献立を提供予定です。「すたて」は野菜が入った味噌味の冷やしうどん、「南部せんべい風クッキー」は人参やコーンを上にしたクッキーにアレンジして作ります。お友だちと仲良く楽しく食べてみてくださいね。
 ※6月は「食育強化月間」です。今月は「小麦」をテーマ食材としています。小麦を使った食品はたくさんありますが、加工して使うことがほとんどのため「小麦」が入っているもの」と感じることがなかなか難しいですね。給食を通して「きょうのこむぎはどれ〜?」と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

