

6月の予定献立

令和2年6月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (月)	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え もやしの味噌汁 バナナ	ブルーベリーケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	こんにゃく 小麦粉 砂糖 バター	筍 ごぼう 人参 椎茸 小松菜 ピーナッツ もやし 若布 バナナ
2 (火)	煮魚 切干大根の炒り煮 お芋の団子汁 キウイ	2層ゼリームース せんべい	魚 さつま揚げ 鶏肉 牛乳 生クリーム	しらたき じゃが芋 片栗粉 砂糖	切干大根 人参 白菜 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ キウイ
3 (水)	卵グラタン キャベツの甘酢和え 凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	バナナパイ 牛乳	卵 チーズ 凍り豆腐 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ キャベツ みかん缶 干ぶどう
4 (木)	中華のローストチキン カミカミサラダ ラーメン入りかきたま汁 オレンジ	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ ハム 卵 牛乳 きな粉	じゃが芋 マヨネーズ 中華麺 油 バターロール 砂糖	ねぎ きゅうり 人参 玉葱 パセリ オレンジ ごま
5 (金)	レバーのケチャップ和え 拌三糸 きのこスープ バナナ	人参バターケーキ 牛乳	レバー 卵 ハム 豆腐 牛乳	片栗粉 油 春雨 ごま油 小麦粉 バター	ピーマン 人参 玉葱 きゅうり しめじ えのき茸 小松菜
6 (土)	変り納豆 かぼちゃ含め煮 ミニトマト 牛乳		納豆 豚挽肉 ハム 牛乳	砂糖	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 南瓜 ミニトマト
8 (月)	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 野菜ミルクスープ オレンジ	くるみゆべし 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 油揚げ 牛乳	パン粉 油 ごま油 バター 白玉粉 上新粉 黒砂糖	玉葱 ひじき きゅうり レタス 人参 キャベツ セロリ パセリ
9 (火)	巣ごもり卵 ブロッコリーのごま和え なめこ汁 バナナ	パインきんとん 牛乳	卵 豆腐 牛乳	さつま芋 砂糖 油	キャベツ ほうれん草 人参 ブロッコリー ごま なめこ ねぎ
10 (水)	赤魚塩焼き 昆布の煮付 きつねうどん キウイ	アメリカンドック 牛乳	魚 さつま揚げ 油揚げ 卵 なると ソーセージ 牛乳	こんにゃく うどん 小麦粉 砂糖 油	昆布 人参 干椎茸 いんげん ほうれん草 ねぎ キウイ
11 (木)	野菜ロールカツ もやしのナムル はんぺんスープ さくらんぼ	あじさいヨーグルト せんべい	豚肉 はんぺん ヨーグルト	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	アスパラガス 人参 もやし きゅうり セロリ えのき茸
12 (金)	高野豆腐の卵とじ じゃが芋のきんぴら ささみスープ グレープフルーツ	じゃこトースト 牛乳	凍り豆腐 卵 ささみ しらす チーズ 牛乳	じゃが芋 食パン マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 さやえんどう ピーマン キャベツ ねぎ
13 (土)	鶏のホイル焼き 野菜炒め バナナ 牛乳		鶏肉 牛乳	バター 油	ブロッコリー 椎茸 玉葱 人参 レモン キャベツ ピーマン
15 (月)	鶏肉のオニオントマト煮 切干サラダ じゃが芋と豆腐のみそ汁 バナナ	ずんだ団子 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 砂糖	玉葱 しめじ 切干大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ 枝豆
16 (火)	五目大豆 さつま芋サラダ にらたま汁 グレープフルーツ	プチパン 牛乳	大豆 鶏肉 卵 ウィンナー 牛乳	こんにゃく さつま芋 マヨネーズ 小麦粉 バター	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん きゅうり 干ぶどう にら えのき茸
17 (水)	いが蒸し カレー風味サラダ しめじのみそ汁 さくらんぼ	杏仁豆腐 ビスケット	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳	もち米 パン粉 油 砂糖	玉葱 ねぎ きゅうり もやし 人参 しめじ さくらんぼ 桃缶
18 (木)	ポテトオムレツ もやしの炒め物 大根汁 キウイ	黒糖入り蒸しパン 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 黒砂糖	玉葱 もやし ピーマン 人参 大根 小松菜 キウイ 干ぶどう
19 (金)	魚の夕焼けソース ピーナッツ和え ワンタンスープ オレンジ	ハムサンド 牛乳	魚 豚肉 ハム チーズ 牛乳	マヨネーズ ワンタン 食パン マーガリン	人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり ピーナッツ 筍 ねぎ
20 (土)	豚肉のみそ炒め 中華風サラダ ミニトマト 牛乳		豚肉 卵 ハム 牛乳	春雨 ごま油 砂糖	玉葱 小松菜 人参 きゅうり ミニトマト
22 (月)	マーボー茄子 アスパラのサラダ わかめスープ グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳	春雨 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 マーガリン	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり アスパラガス 若布
23(火) 誕生会	ビビンバ カリフラワーのサラダ コンソメスープ さくらんぼ	ケーキ 牛乳	豚挽肉 卵 ハム 牛乳	ごま油 マカロニ マヨネーズ	ごま もやし ほうれん草 人参 カリフラワー きゅうり
24 (水)	焼きししゃも わかめマヨネーズサラダ すいとん汁 オレンジ	きなこクッキー 牛乳	ししゃも ささみ 鶏肉 卵 牛乳 きな粉	マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	若布 きゅうり 人参 大根 干椎茸 ほうれん草 ねぎ
25 (木)	つくね焼き チーズサラダ かきたま汁 キウイ	ココアゼリー せんべい	鶏挽肉 卵 チーズ なると 牛乳 生クリーム	パン粉 マヨネーズ じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 きゅうり ほうれん草 キャベツ ねぎ キウイ
26 (金)	厚焼き卵 利久和え 煮豆 味噌けんちん汁 ミニトマト	スイートポテト 牛乳	卵 豆腐 油揚げ 牛乳	こんにゃく さつま芋 バター 砂糖	きゅうり 金時豆 ごぼう 人参 大根 小松菜 ミニトマト
27(土) 保育参観	手作り弁当				
29 (月)	カレー肉じゃが コーンサラダ すまし汁 メロン	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	豚肉 はんぺん 卵 ヨーグルト チーズ 牛乳	じゃが芋 ごま油 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 グリンピース 大根 みつば メロン ごま
30 (火)	ピーマンギョーザ 三色サラダ 茄子のみそ汁 オレンジ	バナナカスタード 麦茶	豚挽肉 ハム 卵 油揚げ 牛乳	油 マヨネーズ 春雨 小麦粉 バター 砂糖	ピーマン 玉葱 白菜 にら もやし きゅうり なす オレンジ

おすすめのおやつ

子どものおやつは、一日三回の食事で足りない栄養を補うための大切なものです。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は、吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。ふかし芋、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りおやつ・飲み物は無糖の物が良いですね。

~今月の一日常平均栄養所要量~

エネルギー 424kcal
たんぱく質 18.0g
脂肪 18.3g

※今月は第4土曜日が手作り弁当の日です。宜しくお願い致します。