令和2年6月

給食献立表

済美保育園

日	主食	全児 昼食	午前おやつ	全児 午後おやつ (*は手作り)	全児 延長おやつ	材料(分類:六つの基礎食品) 血や肉、骨のもとになるもの 1	体の調子を整えるもとになるもの 2	3	4	熱や力のもとになるもの 5	6	栄養価:上段以上児 下段未満児 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 月		ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 あられ	マーガリン サラダ油	440 460	17.3 18.3	14.8 16.7	2.2 2.1
2 火	ごはん	豚肉と野菜の しょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊キャロット ちゃん	牛乳 ウエハース	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤・黄) 人参ｼﾞｭｰｽ	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油 片栗粉・じゃがいも ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油	366 487	20.3 21	11.8 12.8	1.3 1.1
3 水	ごはん	魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油 酢・砂糖 サブレ	サラダ油	373 493	18.7 20	17.5 17.4	1.5 1.3
4 木	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ＊黒糖もち	牛乳 クラッカー	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・みりん・砂糖 醤油・片栗粉・酒 黒砂糖	サラダ油 マヨネーズ	384 503	20.8 21.7	20 19.4	1.4 1.1
5 金	ごはん	キャベツのハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ	合挽肉 卵	牛乳	トマト ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	米・パン粉・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・醤油・ﾋﾞｽｹｯﾄ		362 486	17.1 18.7	17.3 17.2	1.4 1.2
6 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油	461 470	18 19.2	12.9 14.7	2.4 2.4
8 月	パン	拌三糸 きのことわかめの 中華スープ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 かりんとう	ロースハム 卵	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	298 416	12 16.1	12.7 16.8	2.1 2.2
9 火	ごはん	レバーボール ボイルキャベツ(ｼｮｳﾕ・ｺﾞﾏ) もずく汁	牛乳	牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー	鶏レバー 卵・味噌 かつお節	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ もずく 出し昆布	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 葱	米・小麦粉・醤油・ﾐﾙｸﾊﾟﾝ	ピーナッツ サラダ油 白ごま	420 533	20.6 21.6	20.4 19.7	1.9 1.5
10 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー イタリアンサラダ	牛乳	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ (鉄強化) かりんとう	牛乳 カップケーキ	合挽肉	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ ピザチーズ 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ｷｬﾍﾞﾂ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酢 かりんとう	サラダ油 オリーブ油	494 589	16.8 18.4	18.8 18.3	2.4 1.8
11 木	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 オクラのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊豆腐 ドーナッツ	牛乳 クッキー	白身魚 味噌・豆腐 油揚	牛乳 煮干し	南瓜 オクラ	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油	464 569	23.7 23.9	19.1 18.6	2 1.6
12 金	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 サブレ	豚肉 ゆで大豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油	388 489	17.7 20.8	14 17.7	1.9 2.1
13 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ もやし・干椎茸・葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ビーフン・醤油 ｽｰﾌﾟの素・クッキー	サラダ油	401 500	13.3 17.4	19.2 22	1.8 2
15 月		レバーミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ｽｰﾌﾟの素 ｳｽﾀｰｿｰｽ・あられ	サラダ油 バター	420 440	17.4 18.4	13.4 15.3	1.9 1.8
16 火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ＊黒糖もち	牛乳 クラッカー	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・みりん・砂糖 醤油・片栗粉・酒 黒砂糖	サラダ油 マヨネーズ	384 503	20.8 21.7	20 19.4	1.4 1.1
17 水	ごはん	キャベツのハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ	合挽肉 卵	牛乳	トマト ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	米・パン粉・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・醤油 ビスケット		362 486	17.1 18.7	17.3 17.2	1.4 1.2
誕生 18 木		ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ・コーンとかにかまのサラダ 玉ねぎのすまし汁・さくらんぼ	牛乳	ゼリー	牛乳 おかき	油揚 かに風味かまぼこ 鶏肉	牛乳・干ひじき 煮干し 出し昆布	人参	枝豆・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 胡瓜・生姜・玉葱 葱・さくらんぼ	米・醤油・みりん・酢 砂糖・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油	545 502	22.1 20.5	16.6 16.3	2.4 2
19 金	ごはん	魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油 酢・砂糖 サブレ	サラダ油	373 493	18.7 20	17.5 17.4	1.5 1.3
20 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 丸ボーロ	サラダ油	461 470	18 19.2	12.9 14.7	2.4 2.4
22 月	ごはん	おいどん揚げ ボイルキャベツ(ｼｮｳﾕ・ｺﾞﾏ) もずく汁	牛乳	牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー	豆腐・かつお節 いわしすり身 味噌・卵	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ もずく・出し昆布	人参	玉葱・生姜 葱・キャベツ	米・小麦粉・酒 醤油・砂糖 ミルクパン	サラダ油 白ごま	422 534	21.3 21.9	22.3 21.3	2.1 1.6
23 火	パン	拌三糸 きのことわかめの 中華スープ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 かりんとう	ロースハム 卵	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・酢 醤油・砂糖 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	298 416	12 16.1	12.7 16.8	2.1 2.2
24 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー イタリアンサラダ	牛乳	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ (鉄強化) かりんとう	牛乳 カップケーキ	合挽肉	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ ピザチーズ 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酢 かりんとう	サラダ油 オリーブ油	494 589	16.8 18.4	18.8 18.3	2.4 1.8
25 木	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 オクラのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊豆腐 ドーナッツ	牛乳 クッキー	白身魚・油揚 味噌・豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 オクラ	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油	464 569	23.7 23.9	19.1 18.6	2 1.6
26 金	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 サブレ	豚肉 ゆで大豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油	388 489	17.7 20.8	14 17.7	1.9 2.1
27 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ もやし・干椎茸 葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ビーフン ｽｰﾌﾟの素・醤油 クッキー	サラダ油	401 500	13.3 17.4	19.2 22	1.8 2
29 月	ごはん	豚肉と野菜の しょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊キャロット ちゃん	牛乳 ウエハース	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤・黄) 人参ｼﾞｭｰｽ	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油 片栗粉・じゃがいも ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油	366 487	20.3 21	11.8 12.8	1.3 1.1
30 火	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 サブレ	鶏手羽中 まぐろ油漬 味噌	牛乳・干若布 煮干し ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽ	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・せんべい	ごま油	385 502	23.4 23.5	19.2 18.8	2.1 1.8

毎年6月は食育月間

みんなで楽しく食事をすることも食育の1つです。保育園の給食をきっと楽しみに登園してくれている子どもたちと一緒に、食べることの楽しさお腹がすくリズムをもてるようにお家でも早寝、早起き、エネルギーの源、朝ごはんを食べて元気に登園してくださいね。水分補給も忘れずに。

【月平均栄養価】		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	392	17.1	17	264	2.1	1.8	456	0.24	0.42	24
未満児	基準量	480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	482	19	18.1	304	1.8	1.7	397	0.25	0.45	21

※平均栄養価は行事食を除く