

保護者各位

平成30年6月献立表（予定及び実施献立表）

日付	曜日	献立名	材料名（食食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ
			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	調味料	
1 15 29	金	レバーカレー ブロッコリー・ツナ和え アーサのすまし汁	米、じゃがいも、押麦、 マヨネーズ	牛乳、絹ごし豆腐、豚 肉、豚レバー、ツナ、か つお節、煮干し	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、ピーマ ン、コーン、えのきた け、アーサ	カレールー	Caウエハース 黒糖カステラ 加工乳180
2 16 30	土	野菜そば パイン缶	宮古そば、米、砂糖、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、 ツナ、かつお節、みそ、 煮干し	パイン缶、もやし、にん じん、青ねぎ、味付けの り、しょうが	みりん、しょうゆ、鳥が ら	黒糖棒 おにぎり（みそ） 豆乳150
4 18	月	親子丼 もずく酢 冬瓜のみそ汁 スイカ	米、ホットケーキ粉、あ わ、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、豚 肉、みそ、かつお節、煮 干し	すいか、もずく、とうが ん、たまねぎ、こまつ な、にんじん、きゅう り、青ねぎ、しめじ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、みりん、塩	べじたべる ホットケーキ（ココア） 加工乳180
5 19	火	ごはん 鶏のカレー風味揚げ へちまのみそ炒め 小松菜のすまし汁	米、食パン、片栗粉、マ ヨネーズ、油、焼酎	牛乳、鶏むね肉、木綿豆 腐、鶏ひき肉、ツナ、煮 干し、かつお節、白みそ	へちま、こまつな、きゅう り、にんじん、えのき たけ、コーン缶、にら	みりん、しょうゆ、カ レー粉	ソフトせんべい サンドイッチ（ツナ） 加工乳180
6 20	水	麦ご飯 肉じゃが おくら納豆 キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、押麦、 はるさめ、砂糖	豆乳、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、かつお節、煮 干し、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、オ クラ、にんじん、しめ じ、ピーマン、干ししい たけ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん	たべっこ動物 6/21/23/24/25/26/27/28/29/30 20/21/22/23/24/25/26/27/28/29/30 加工乳180
7 21	木	鮭チャーハン ほうれん草おひたし コンソメスープ バナナ	米、さつまいも、砂糖、 油、ごま	牛乳、卵、さけ、鶏もも 肉、しらす干し、バター	バナナ、ほうれん草、りん ご、玉ねぎ、こまつな、 青ねぎ、にんじん、干ぶ どう、味噌汁、青のり	しょうゆ、コンソメ、中 華だし、こしょう	ハーベストセサミ さつまいもコンポート 加工乳180
8 22	金	ごはん 春雨のみそ炒め カボチャの甘煮 ゆし豆腐（すまし）	米、はるさめ、砂糖、ご ま油	牛乳、ゆし豆腐、豚ひき 肉、みそ、かつお節、煮 干し	かぼちゃ、長ねぎ、にん じん、青ねぎ、にんに く、しょうが	鳥がら、しょうゆ	Feウエハース 菓子パン35 加工乳180
9 23	土	野菜そば フルーツヨーグルト	宮古そば、米、油	豆乳、ヨーグルト、豚 肉、かまぼこ、かつお 節、しらす干し、煮干し	もやし、バナナ、みかん 缶、にんじん、ねぎ、味 付けのり	しょうゆ、みりん、鳥が ら	ビスコ おにぎり（わかめ・しらす） 豆乳150
11 25	月	パセリごはん チキンのトマト煮 パパイア炒め 白菜のすまし汁	米、コーンフレーク、砂 糖、油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ、 かつお節、バター、煮干 し、油揚げ	ホールトマト、パパイ ア、はくさい、にんじ ん、えのきたけ、にら、 青ねぎ、干しぶどう	しょうゆ、トンカツソー ス、ケチャップ、コンソ メ、塩、パセリ、こしょ う	チーズ、リンゴ果汁 加工乳180 シリアルケーキ
12 26	火	あわご飯 切干大根炒め 豚肉のみそ煮 へちまのすまし汁	米、あわ、砂糖、焼酎、 小麦粉、油	牛乳、豚肉、ツナ、煮干 し、みそ、かつお節	へちま、にんじん、切り 干しだいこん、刻みこん ぶ、カットわかめ、ニラ	しょうゆ、みりん、酒	卵ボーロ ナベパンピン（ニラ） 加工乳180
13 27	水	枝豆ご飯 冬瓜煮付け 彩りオムレツ じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、小麦 粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉、か つお節、ツナ、煮干し、 みそ	とうがん、オレンジ、に んじん、にら、えだま め、青ねぎ、カットわか め、バナナ、しめじ	みりん、しょうゆ、酒、 塩、こしょう	桃ブッセ バナナ ソフトせんべい 加工乳180
14 28	木	ごはん 魚のピカタ ジャガイモ入ソー 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、小麦 粉、油	牛乳、白身魚、卵、ペー コン、みそ、粉チー ーズ、かつお節、煮干し、 油揚げ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、にら	塩、コンソメ、こしょう	マンナ 加工乳180 菓子パン

	食事摂取基準値	給与栄養量
熱量	578	579
タンパク質g	21.6	25.3
脂質g	16.0～19.1	16
カルシウムmg	275	293
鉄分mg	2.5	3.1
繊維g	3.9	3.9

* 献立は、食材や天候等の都合により変更することがあります。

* 献立は、3歳児を目安に作成しております。

* 0歳児の離乳食・10時、3時のおやつは、月例に合わせて提供しております。

* 食材として、かつお節・煮干しと表記してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しています。

* 食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者にご協力を求める場合が
ありますので、ご了承ください。

【 6月の行事等】 6日/オクラの日 4～10日/歯と口の健康週間 19日/食育の日 23日/慰霊の日

★ 毎年6月は食育月間です。

様々な場所で食育に関連した行事が行われます。

食に興味をもつきっかけになるといいですね。☺☺☺

また、毎月19日は食育の日として、食育を広める活動
が行われています！！

【旬の食材】ピーマン

ビタミンA、C、Eが豊富な野菜で、ビタミンCは、レモンの2倍
トマトの5倍はあるといわれています。これらのビタミンは
加熱調理しても栄養価が消失しにくく、加熱により匂いや苦み
が和らぎ、カロテンの吸収率もアップします。