



6月献立表



上ノ丸くじら保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | 星 食 | | | 午前おやつ (0~2歳児) | 午後おやつ (全園児) |
|----|---|---|------------------------------|-------------------------------------|---|------------------|-------------------------|
| | | | 主 な 材 料 名 | | | | |
| | | | からだをつくるもの | 力や熱になるもの | 体の調子をよくするもの | | |
| 1 | 木 | ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの中華和え ワンタンスープ | 鶏肉 ロースハム 鶏ひき肉 | 米 砂糖 ごま油 ごま シユウマイの皮 | ブロッコリー にんじん コーン ニラ 玉ねぎ | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 焼きそば |
| 2 | 金 | ご飯 さばの塩焼き 筑前煮 すまし汁 | さば 焼きちくわ 鶏肉 絹ごし豆腐 | 米 さといも 板こんにゃく 砂糖 | れんこん にんじん ごぼう 生しいたけ さやいんげん 乾わかめ | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 さつまいも蒸しパン |
| 3 | 土 | チキンライス かぼちゃサラダ たまごスープ | 鶏肉 ロースハム 鶏卵 | 米 バター マヨネーズ ごま | 玉ねぎ にんじん グリンピース コーン ケチャップ かぼちゃ きゅうり チンゲンサイ 乾わかめ | 牛乳 星たべよ | 牛乳 野菜カステラ |
| 5 | 月 | ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ほうれん草と卵のナムル 味噌汁 | 豚肉 鶏卵 味噌 | 米 油 ごま油 砂糖 いらごま | 玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 えのき ねぎ 乾わかめ | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 マリービスケット |
| 6 | 火 | ご飯 さわらのムニエル ごぼうのきんぴら すまし汁 | さわら 絹ごし豆腐 | 米 薄力粉 バター こんにゃく ごま油 砂糖 ごま | ごぼう にんじん 青ピーマン 乾わかめ キャベツ 玉ねぎ | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 クラッカーサンド (いちご) |
| 7 | 水 | ロールパン 鶏肉とマカロニのケチャップ煮 キャベツとハムのサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ロースハム | ロールパン マカロニ じゃがいも 油 砂糖 オリーブオイル | 玉ねぎ にんじん グリンピース ケチャップ キャベツ きゅうり 大根 ほうれん草 | 牛乳 星たべよ | お茶 ゆかりおにぎり |
| 8 | 木 | ご飯 卵焼き(具入り) 小松菜のしらす和え 春雨スープ ヨーグルト | 鶏卵 鶏ミンチ しらす干し | 米 砂糖 春雨 | たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな 白菜 乾わかめ | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 バイクッキー |
| 9 | 金 | ご飯 カレイの南蛮風 ツナサラダ すまし汁 | カレイ マグロ水煮缶 板かまぼこ 絹ごし豆腐 | 米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ | ブロッコリー にんじん きゅうり 乾わかめ 玉ねぎ | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 きな粉蒸しパン |
| 10 | 土 | 焼うどん もやしのゆかり和え 中華スープ バナナ | 豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 | うどん ゴマ油 | たまねぎ キャベツ にんじん 青のり もやし にんじん きゅうり 赤しそふりかけ 乾わかめ 大根 バナナ | 牛乳 星たべよ | 牛乳 チョコスクッキー |
| 12 | 月 | 麻婆丼 もやしのごま酢和え 中華スープ | 豆腐 豚ミンチ 味噌 焼きちくわ 鶏肉 | 米 ゴマ油 砂糖 片栗粉 ゴマ | にんじん ねぎ きゅうり もやし 乾わかめ にら たまねぎ コーン | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 麩のラスク |
| 13 | 火 | かやくうどん ブロッコリーとコーンのサラダ りんご | 板かまぼこ 豚肉 ロースハム | うどん マヨネーズ | たまねぎ にんじん 生しいたけ ブロッコリー コーン りんご | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 プリン (市販) |
| 14 | 水 | ご飯 さばの味噌煮 大豆とひじきの煮物 すまし汁 | さば 味噌 水煮大豆 焼きちくわ | 米 砂糖 板こんにゃく | ひじき にんじん たまねぎ 生しいたけ ほうれん草 | 牛乳 星たべよ | 牛乳 小松菜ケーキ |
| 15 | 木 | ご飯 鶏肉の童田揚げ キャベツのツナ和え コンソメスープ | 鶏肉 マグロ水煮缶 絹ごし豆腐 | 米 片栗粉 油 砂糖 | キャベツ にんじん 乾わかめ 大根 | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 たべっこビスケット |
| 16 | 金 | ご飯 さわらのオーロラソース焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁 | さわら 絹ごし豆腐 | 米 マヨネーズ ごま油 | トマトケチャップ 白菜 きゅうり にんじん 塩昆布 乾わかめ 玉ねぎ | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 ジャムサンド |

園の都合により献立を変更する場合があります。

献立平均給与栄養量

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|----------|--------|--------|-------|
| 未満児 | 451 kcal | 18.0 g | 15.3 g | 1.3 g |
| 以上児 | 442 kcal | 22.0 g | 16 g | 1.4 g |

| 日 | 曜 | 献立名 | 屋 食 | | | 午前おやつ (0~2歳児) | 午後おやつ (全園児) |
|----|---|--------------|---------------|---------------|---------------------------|------------------|-------------------------|
| | | | 主 な 材 料 名 | | | | |
| | | | からだを つくるもの | カや熱に なるもの | 体の調子をよくなるもの | | |
| 17 | 土 | チャーハン | 豚ミンチ 鶏卵 | 米 ごま油 | にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース | 牛乳 星たべよ | 牛乳 源氏パイ |
| | | サツマイモの中華マヨ和え | | さつま芋 マヨネーズ ごま | さやいんげん | | |
| | | 中華スープ | 絹ごし豆腐 | | 乾わかめ えのき | | |
| | | | | | | | |
| 19 | 月 | 豚丼 | 豚肉 | 米 砂糖 片栗粉 | 玉ねぎ にんじん ねぎ | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 フライドポテト (コンソメ) |
| | | 春雨サラダ | ロースハム | 春雨 ごま油 | もやし きゅうり | | |
| | | 味噌汁 | 油揚げ 味噌 | さといも | かぼちゃ 乾わかめ | | |
| | | | | | | | |
| 20 | 火 | ご飯 | | 米 | | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 ぱりんこ |
| | | 鮭の焼き漬け | 鮭 | 砂糖 ゴマ 片栗粉 | | | |
| | | きりざい | 納豆 | | こまつな にんじん たくあん | | |
| | | のっぺい汁 | 鶏肉 油揚げ | さといも | ごぼう 干しいたけ | | |
| 21 | 水 | ロールパン | | ロールパン | | 牛乳 星たべよ | お茶 たこ焼き |
| | | 鶏肉のパン粉焼き | 鶏肉 | パン粉 オリーブオイル | | | |
| | | キャベツのおかか和え | かつお節 | 砂糖 ゴマ 片栗粉 | キャベツ にんじん きゅうり | | |
| | | ミネストローネ | ベーコン 水煮大豆 | じゃがいも | 玉ねぎ トマト缶 | | |
| 22 | 木 | ご飯 | | 米 | | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 バームクーヘン |
| | | ミートローフ | 合い挽きミンチ 鶏卵 | パン粉 | 玉ねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ | | |
| | | ブロッコリーのサラダ | | 砂糖 オリーブオイル | ブロッコリー コーン | | |
| | | コンソメスープ | | | 白菜 乾わかめ | | |
| 23 | 金 | ご飯 | | 米 | | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 人参蒸しパン |
| | | カレーの照り焼き | カレー | 砂糖 | | | |
| | | スパゲティサラダ | ロースハム | スパゲティ マヨネーズ | キャベツ にんじん きゅうり コーン | | |
| | | 味噌汁 | 味噌 | 砂糖 | 玉ねぎ こまつな | | |
| 24 | 土 | パイナップル缶 | | | パイナップル缶 | 牛乳 星たべよ | 牛乳 アスパラガスビスケット |
| | | 塩焼きそば | 豚ミンチ | 中華麺 ごま油 | キャベツ にんじん ねぎ 青のり | | |
| | | いんげんのツナマヨ和え | マグロ水煮缶 | マヨネーズ | さやいんげん | | |
| | | コンソメスープ | | | 乾わかめ えのき 玉ねぎ だいこん | | |
| 26 | 月 | ご飯 | | 米 | | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 ムーンライトクッキー |
| | | キーマカレー | 豚ミンチ | 米 油 | 玉ねぎ にんじん エリンギ なす ピーマン トマト | | |
| | | ピーズサラダ | 水煮大豆 | マヨネーズ | 大根 コーン きゅうり | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 27 | 火 | ご飯 | | 米 | | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 サツマイモのバター焼き |
| | | さばの味噌煮 | さば 味噌 | 砂糖 | しょうが | | |
| | | 卵の花炒り | 鶏ミンチ 粉おから 油揚げ | 板こんにゃく 油 | にんじん 干しいたけ ほうれん草 | | |
| | | すまし汁 | | | 乾わかめ | | |
| 28 | 水 | スパゲッティナポリタン | ウインナーソーセージ | スパゲティ 油 砂糖 | マッシュルーム 玉ねぎ にんじん 青ピーマン | 牛乳 星たべよ | 牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ |
| | | 白菜とコーンのサラダ | | | コーン 白菜 きゅうり | | |
| | | コンソメスープ | 絹ごし豆腐 | | 乾わかめ | | |
| | | | | | | | |
| 29 | 木 | ご飯 | | 米 | | 牛乳 サッポロポテト | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| | | さわのマヨネーズ焼き | さわら | マヨネーズ | | | |
| | | ジャーマンポテト | | じゃがいも 油 | 玉ねぎ にんじん さやいんげん | | |
| | | すまし汁 | 厚揚げ 絹ごし豆腐 | | なす こまつな | | |
| 30 | 金 | 親子丼 | 鶏肉 鶏卵 | 米 砂糖 | 玉ねぎ にんじん ねぎ | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 ヨーグルトケーキ |
| | | 大根ときゅうりの酢の物 | しらす干し | | 大根 きゅうり 乾わかめ | | |
| | | 中華スープ | 絹ごし豆腐 | | 白菜 | | |
| | | | | | | | |

給食だより

🐼6月の食育献立🐼

新潟県

☆ごはん・・・新潟県では米作りがとて盛んで栽培面積 収穫量とも全国1位です。

さらに新潟のコシヒカリは全国的に美味しいお米として評判が高く産出額も1位です。

☆鮭の焼き漬け・・・三面川が流れる新潟の村上市では「鮭の町」として知られています。

秋になると町中がサケ一色になるそうです。村上市の文化では鮭の料理法は100種類以上あると言われています。

☆きりざい・・・きりざいとは納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた魚沼地方に伝わる郷土料理です。

きりざいの「きり」は切ること、「ざい」は野菜を表しています。

☆のっぺい汁・・・のっぺい汁は根菜を主に使用した、とろみがある汁物です。

「のっぺい」とはとろみがあるという意味の「ぬっぺい」からきているそうです。

〈おやつ〉

☆ぱりんこ・・・おせんべいはお米から作られています。米菓で知られる亀田製菓、越後製菓、浪花屋製菓、

栗山米菓などの大手企業メーカーの本社は新潟にあります。🐼🐼🐼