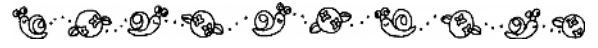


# 6月の予定献立表



平成28年度 利府町立善谷台保育所

| 日  | 曜日 | 午前のおやつ<br>(3歳未満児さん) | 昼食   | 給食で使用している食材の種類と食べものの働き                |                              |   | 3時のおやつ          | 給食の栄養価          |         |               |         |     |
|----|----|---------------------|--|---------------------------------------|------------------------------|---|-----------------|-----------------|---------|---------------|---------|-----|
|    |    |                     |  | 赤のたべもの<br>(血や肉になります)                  | 黄色のたべもの<br>(熱や力になります)        | 緑のたべもの<br>(体の調子を整えます)                                 |                 | 未満児             |         | 以上児           |         |     |
|    |    |                     |  |                                       |                              |   |                 | 1人あたり<br>kcal   | 塩分<br>g | 1人あたり<br>kcal | 塩分<br>g |     |
| 1  | 水  | ヤクルト                | ごはん・マーボー豆腐・ナムル・中華風卵スープ・バナナ   | 木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、卵                        | 米、米油、砂糖、片栗粉、白すりごま、ごま油        | 長ねぎ、たけのこ、干し椎茸、生姜、にんにく、グリーンピース、ほうれん草、人参、もやし、バナナ        | メープルパン牛乳        | 495             | 1.8     | 619           | 2.3     |     |
| 2  | 木  | ウエハースお茶             | ごはん・鶏肉の梨ソース焼き・ひじきの炒め煮・玉ねぎと高野豆腐のみそ汁・オレンジ                              | 油揚げ、高野豆腐、みそ、煮干し                       | 米、しらたき、米油、砂糖、梨ジャム            | 玉ねぎ、生姜、サラダ菜、人参、干し椎茸、グリーンピース、こねぎ、オレンジ                  | ヨーグルト           | 283             | 1.1     | 354           | 1.4     |     |
| 3  | 金  | 牛乳                  | ごはん・鮭の香味焼き・酢みそ和え・卵豆腐のすまし汁・キウイ  | 竹輪、みそ、卵豆腐                             | 米、砂糖                         | 生姜、長ねぎ、サラダ菜、キャベツ、人参、キウイ                               | ゆかりおにぎりお茶       | 386             | 1.9     | 483           | 2.4     |     |
| 4  | 土  | 果物・乳製品お菓子などのおやつ     | 中華飯・中華スープ・果物   | 豚もも肉、なると                              | 米、米油、片栗粉                     | たけのこ、干し椎茸、白菜、人参、絹さや、にんにく、生姜、生椎茸、長ねぎ、果物                | 果物・乳製品お菓子などのおやつ | ***             | ***     | ***           | ***     |     |
| 6  | 月  | 野菜ジュース              | 豆ごはん・鯖のごまみそ焼き・ほうれん草のごま和え・わかめのみそ汁・グレープフルーツ                            | みそ、さわら                                | 米、白ごま、砂糖                     | グリーンピース、サラダ菜、ほうれん草、もやし、人参、こねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ          | せんべい飲むヨーグルト     | 382             | 1.4     | 478           | 1.7     |     |
| 7  | 火  | 牛乳                  | ごはん・白身魚のカレームニエル・じゃがいものバター醤油炒め・ミネストローネ・キウイ                            | ベーコン、たら、豚ひき肉                          | 米、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖、米油、マカロニ   | サラダ菜、パセリ、トマト缶、玉ねぎ、セロリ、人参                              | ごまだれ団子牛乳        | 626             | 2.0     | 782           | 2.5     |     |
| 8  | 水  | せんべいお茶              | ごはん・かに風味あんかけ・パンパンジー・小松菜のみそ汁・オレンジ                                     | 卵、かにかま、鶏ささ身、みそ、木綿豆腐、煮干し               | 米、米油、砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま          | たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、人参、グリーンピース、サラダ菜、きゅうり、上マト、小松菜、ぶなしめじ、オレンジ | 非常食用力レーお茶       | 476             | 1.8     | 595           | 2.2     |     |
| 9  | 木  | ジョア                 | ごはん・厚揚げの甘みそ炒め・スティック野菜のサウー漬け・ワンタンスープ・バナナ                              | 生揚げ、みそ                                | 米、米油、砂糖、春雨                   | キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、生しいたけ、生姜、サラダ菜、きゅうり、セロリ、バナナ             | ミニ焼きそばお茶        | 401             | 1.5     | 501           | 1.9     |     |
| 10 | 金  | ゼリー                 | 梅じゃこごはん・そら豆とえびのかき揚げ・春雨のごま酢和え・もずくのすまし汁・さくらんぼ                          | 竹輪、木綿豆腐、むきえび                          | 米、白ごま、天ぷら粉、米油、春雨、砂糖          | そらまめ、玉ねぎ、三つ葉、サラダ菜、人参、ほうれん草、生しいたけ、こねぎ、さくらんぼ            | ビスケット牛乳         | 371             | 1.5     | 464           | 1.9     |     |
| 11 | 土  | 果物・乳製品お菓子などのおやつ     | 三色丼・大根のみそ汁・果物  | 鶏ひき肉、卵、桜でんぶ、油揚げ、みそ、煮干し                | 米、砂糖、米油                      | 生姜、ほうれん草、大根、えのきたけ、にら、果物                               | 果物・乳製品お菓子などのおやつ | ***             | ***     | ***           | ***     |     |
| 13 | 月  | ヨーグルト               | ごはん・一口カツ・おからのサラダ・もやしのみそ汁・バナナ   | 豚もも肉、卵、おから、油揚げ、みそ、煮干し                 | 米、小麦粉、パン粉、米油、マヨネーズ           | キャベツ、人参、きゅうり、もやし、長ねぎ、バナナ                              | カルシウムトーストお茶     | 527             | 1.9     | 659           | 2.4     |     |
| 14 | 火  | ビスケット牛乳             | ごはん・ふわふわボール・リャンパンサンスー・おくらのみそ汁・オレンジ                                   | ロースハム、むきえび、木綿豆腐                       | 米、天ぷら粉、米油、春雨、ごま油、砂糖、白ごま      | 玉ねぎ、人参、生しいたけ、たけのこ、しそ、サラダ菜、きゅうり、おくら、ぶなしめじ、長ねぎ、オレンジ     | わらびもちお茶         | 367             | 0.9     | 459           | 1.1     |     |
| 15 | 水  | ヤクルト                | ごはん・和風オムレツ・水菜と油揚げの和え物・なめこ汁・キウイ                                       | 卵、納豆、豚ひき肉、脱脂粉乳、油揚げ、木綿豆腐、みそ、煮干し        | 米、バター、白ごま、砂糖                 | 玉ねぎ、人参、サラダ菜、水菜、きゅうり、なめこ、大根、長ねぎ、キウイ                    | パウムクーヘン牛乳       | 482             | 1.4     | 602           | 1.8     |     |
| 16 | 木  | 牛乳                  | ごはん・肉団子の甘酢あんかけ・れんこんの梅マヨ和え・わかめのみそ汁・グレープフルーツ                           | 豚ひき肉、卵、ツナ缶                            | 米、パン粉、片栗粉、米油、砂糖、マヨネーズ        | 玉ねぎ、干し椎茸、サラダ菜、れんこん、きゅうり、生しいたけ、人参、にら、グレープフルーツ          | プリン             | 526             | 2.4     | 657           | 3.0     |     |
| 17 | 金  | 野菜ジュース              | ごはん・かじきまぐろの衣揚げ・はりはり漬け・じゃがいもの豆乳みそ汁・オレンジ                               | かつお節、豆乳、かじきまぐろ、みそ                     | 米、天ぷら粉、米油、マヨネーズ、白ごま、砂糖、じゃがいも | 長ねぎ、生姜、サラダ菜、切り干し大根、きゅうり、人参、玉ねぎ、ほうれん草、オレンジ             | リッツクラッカー牛乳      | 527             | 1.6     | 659           | 2.0     |     |
| 18 | 土  | 果物・乳製品お菓子などのおやつ     | カレーピラフ・野菜スープ・果物  | ロースハム                                 | 米、バター                        | 玉ねぎ、グリーンピース、コーン、キャベツ、人参、果物                            | 果物・乳製品お菓子などのおやつ | ***             | ***     | ***           | ***     |     |
| 20 | 月  | パイ菓子お茶              | ごはん・焼き魚・炒り豆腐・小松菜のみそ汁・バナナ   | 木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、煮干し                    | 米、ごま油、砂糖                     | サラダ菜、上マト、人参、干し椎茸、ごぼう、生姜、グリーンピース、小松菜、ぶなしめじ、バナナ         | せんべい牛乳          | 468             | 1.6     | 585           | 2.0     |     |
| 21 | 火  | 牛乳                  | ごはん・鶏肉の野菜衣揚げ・ポテトサラダ・わかめと豆腐のみそ汁・グレープフルーツ                              | 鶏もも肉、ロースハム、木綿豆腐、みそ、煮干し                | 米、薄力粉、片栗粉、白ごま、米油、じゃがいも、マヨネーズ | 生姜、人参、長ねぎ、サラダ菜、きゅうり、グレープフルーツ                          | 五平餅お茶           | 552             | 1.5     | 690           | 1.9     |     |
| 22 | 水  | ヨーグルト               | ごはん・千草焼き・かぼちゃのそぼろあんかけ・どろろ昆布のみそ汁・オレンジ                                 | 卵、かに風味かまぼこ、脱脂粉乳、木綿豆腐、みそ、煮干し           | 米、米油、砂糖、片栗粉                  | ほうれん草、干し椎茸、人参、長ねぎ、サラダ菜、西洋かぼちゃ、えのきたけ、オレンジ              | チーズウエハースお茶      | 439             | 1.5     | 549           | 1.9     |     |
| 23 | 木  | ジョア                 | レーズンパン・煮込みハンバーグ・ピクルス・コーンポタージュ・メロン                                    | 豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、牛乳                        | レーズンパン、パン粉、米油、バター、砂糖、小麦粉     | 玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、サラダ菜、きゅうり、セロリ、コーン、パセリ、メロン                | あじさいゼリー         | 428             | 1.8     | 535           | 2.2     |     |
| 24 | 金  | バナナ                 | ごはん・はんぺんのフライ・ほうれん草のおかか和え・ぶりのみそ汁・キウイ                                  | はんぺん、ロースハム、スライスチーズ、卵、かつお節、木綿豆腐、みそ、煮干し | 米、小麦粉、パン粉、米油                 | サラダ菜、小松菜、人参、もやし、長ねぎ、ぶりの、キウイ                           | さつま芋のガレット牛乳     | 471             | 1.8     | 589           | 2.2     |     |
| 25 | 土  | 果物・乳製品お菓子などのおやつ     | お弁当の日です。お家からお弁当と水筒(お水またはお茶)をお持ちください<br>お願い：デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いします。 |                                       |                              |   |                 | 果物・乳製品お菓子などのおやつ | ***     | ***           | ***     | *** |
| 27 | 月  | ヤクルト                | ごはん・ますのマリネ・海藻サラダ・豆麩のすまし汁・グレープフルーツ                                    | ます                                    | 米、小麦粉、米油、砂糖、豆麩               | 玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、レタス、小松菜、生しいたけ、グレープフルーツ               | わかめおにぎりお茶       | 398             | 1.7     | 498           | 2.1     |     |
| 28 | 火  | オレンジ                | ごはん・手作りがんも・大根サラダ・ピーン汁・バナナ  | 木綿豆腐、卵、ツナ缶                            | 米、片栗粉、米油、ピーン                 | 玉ねぎ、人参、干し椎茸、コーン、枝豆、サラダ菜、大根、きゅうり、チンゲン菜、バナナ             | ミニかにパン牛乳        | 514             | 1.5     | 643           | 1.9     |     |
| 29 | 水  | 牛乳                  | ラーメン・レタスの中華和え・お茶・キウイ   | 卵、なると、ロースハム                           | 中華麺、白ごま、ごま油、砂糖               | ほうれん草、コーン、長ねぎ、レタス、きゅうり、人参、キウイ                         | ゼリー             | 352             | 1.4     | 440           | 1.8     |     |
| 30 | 木  | バナナ                 | ごはん・さばのみそ煮・ごぼうサラダ・そうめん汁・オレンジ   | さば、みそ、ツナ缶                             | 米、砂糖、白すりごま、マヨネーズ、そうめん        | 生姜、サラダ菜、ごぼう、きゅうり、人参、コーン、生しいたけ、オレンジ                    | ホットケーキ牛乳        | 520             | 1.8     | 650           | 2.3     |     |



## 今月の目標「よく噛んで残さず給食を食べましょう」



- 印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
- 印のある日は、『手作りおやつの日』です。
- お茶は「麦茶」になります。
- 玄関のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。お迎えの際にぜひご覧ください。
- 【予めご了承ください】
- ★献立が変更になる場合があります。
- ★途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

月平均栄養価 未満児【1人あたり：526kcal・たんぱく質：19.7g・脂質：15.0g・塩分：1.7g】  
 以上児【1人あたり：564kcal・たんぱく質：20.2g・脂質：16.0g・塩分：2.0g】

**給食で使用する利府産の食材**  
 米、たけのこ水煮、人参、じゃが芋、きゅうり、小松菜、大根、新玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、トマト  
 下線が引いてある食材は利府産です。

- \*\*\*お知らせ\*\*\*  
 ●6日(月)まごわやさしい給食  
 ●10日(木)季節のごはん給食  
 ●23日(木)お誕生日お楽しみ給食  
 ●25日(土)お弁当の日  
 ●29日(水)麺給食の日

★★6月4日は虫歯予防デー★★  
 【4日～10日は「歯」の衛生週間です】  
 子どもの乳歯の下には永久歯があります。  
 乳歯の虫歯が増えると、永久歯の生え方にも影響が出ます。  
 必ず保護者が仕上げ磨きをしてあげましょう！



もも組・なし組・めろん組・すいか組さんには今月「歯磨き指導」を行います。