

令和 2年度 6月献立予定表(1~2歳)

赤文字=新メニュー

♥=手作りおやつ

杉の子保育園

日	曜日	10時のおやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	月	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き 南瓜サラダ 中華風コンスープ オレンジ	小魚 ビスケット牛乳	529	26.2	15.8	1.9
2	火	お菓子牛乳	ごはん	ジャージャーうどん 野菜と豆腐のふんわりナゲット ナムル バナナ	♥ジャムサンド牛乳	495	19.1	17.5	2.4
3	水	お菓子牛乳	うどん	魚のごまだれ焼き かみかみサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ)	クッキー せんべい牛乳	497	21.8	14.6	1.8
4	木	お菓子牛乳	ごはん	すき焼き煮 揚げ芋とほうれん草のゴマ和え みそ汁(なめこ・豆腐・長ネギ)	♥蒸ししょうかん牛乳	524	20.8	16.4	1.5
5	金	お菓子牛乳	ごはん	タンダーチキン マカロニサラダ ミネストローネ オレンジ	小魚 ビスケット牛乳	518	22.7	18.2	1.7
6	土		ごはん	ハヤシライス 小松菜のおひたし みそ汁 くだもの					
8	月	お菓子牛乳	ごはん	ぎせい豆腐 人参と油揚げのキンピラ キャベツとベーコンのスープ バナナ	ラムネ せんべい牛乳	528	17.9	18.6	1.6
9	火	お菓子牛乳	ごはん	かじき鮭のかば焼き風 たくあん和え 呉汁	♥ほうれん草蒸しパン牛乳	511	21.2	15.2	1.9
10	水	お菓子牛乳	ごはん	キーマカレー 梅ドレサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ オレンジ	ビスケット せんべい牛乳	499	17.5	15.4	1.9
11	木	お菓子牛乳	ごはん	チキンカチャドリー マセドアンサラダ かきたま汁 バナナ	♥お麩ラスク牛乳	513	18.9	14.9	1.7
12	金	お菓子牛乳	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ)	クッキー せんべい ジョア	513	19.4	13.7	2.0
13	土		ごはん	ツナじゃが ほうれん草のおひたし みそ汁 くだもの					
15	月	お菓子牛乳	枝豆 ごはん	飛竜頭 コーンサラダ 千葉汁 バナナ	♥びわゼリー	506	17.3	16.3	1.8
16	火	お菓子牛乳	ロールパン	鮭フライ・梅タルソース カレーサラダ オニオンスープ	♥わかめおにぎり	509	20.3	20.1	1.9
17	水	お菓子牛乳	ごはん	鶏の酢醤油煮 ごしき和え かぶとベーコンのスープ	♥水無月蒸しパン牛乳	532	20.9	19.5	1.7
18	木	お菓子牛乳	ごはん	肉と野菜の味噌炒め 小松菜とハムのサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	クッキー せんべい牛乳	523	18.7	19.5	1.9
19	金	お菓子牛乳	ごはん	蒸しギョウザ もやしサラダ 豆腐のスープ バナナ	小魚 ラムネ牛乳	520	19.4	14.9	1.8
20	土		ごはん	ツナカレー キャベツのおひたし みそ汁 くだもの					
22	月	お菓子牛乳	ごはん	ピピンバ丼 あけぼの和え トマト卵のスープ オレンジ	♥マジェロサンド牛乳	516	16.5	18.5	1.4
23	火	お菓子牛乳	ごはん	白身魚の香味揚げ 五目キンピラ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜)	♥イチゴの蒸しケーキ牛乳	516	18.1	14.1	1.6
24	水	お菓子牛乳	スパゲティ	スパゲティ・ミートソース ロースハムサラダ フルーツヨーグルト	スティックパン牛乳	515	17.4	16.7	2.0
25	木	お菓子牛乳	桜えび りかけ ご飯	根菜ハンバーグ 春雨サラダ 玉ねぎとじゃが芋のミルクみそ汁 さくらんぼ	♥あじさいゼリー	522	19.5	14.8	1.6
26	金	お菓子牛乳	ごはん	筑前煮 味噌ドレサラダ みそ汁(切干し大根・油揚げ・小松菜) バナナ	小魚 ビスケット牛乳	498	20.1	13.7	1.6
27	土		ごはん	肉団子の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 みそ汁 くだもの					
29	月	お菓子牛乳	ごはん	ハヤシライス キャベツのシーサラダ レタスのスープ オレンジ	♥南瓜のスイーツ ボール ジョア	505	17.0	12.1	2.1
30	火	お菓子牛乳	ごはん	ヘルシーミートローフ ひじきの根菜サラダ みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	♥人参蒸しパン牛乳	508	18.5	17.0	1.8

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。

・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更等の可能性があります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。



6月4日～10日の1週間は歯の衛生週間です。



虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切ですが、実は、だ液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？

だ液には、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすには、歯ごたえのある食べ物をよくかむことです。

おやつには、砂糖を使った甘いお菓子より、昆布やスティック野菜など、たくさんかんで食べるものがおすすめです。

