

6月献立表

2022年度 苗場保育園


日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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
1 水	ごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、中力粉、油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、かぶ・葉、にら、しょうが
2 木	黒米入りごはん あじの南蛮漬け ひじきの煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	あじ、大豆(乾)、厚揚げ、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、まいたけ、ひじき、ピーマン、ごま、あおさのり、しょうが、干しいたけ
3 金	ごはん 筑前煮 キャベツの磯部和え みそ汁	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、さけ、油揚げ、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、モロヘイヤ、かぶ、ごぼう、板こんにやく、れんこん、かぶ・葉、えのきたけ、まいたけ、ごま、ほしほり、焼きのり、干しいたけ
4 土	ごはん 肉豆腐 切干大根のゆずポン酢サラダ みそ汁	マカロニさなご にぼし	米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	こまつな、ねぎ、かぼちゃ、まいたけ、コーン缶、えのきたけ、切り干しいたけ、にら、生わかめ、しょうが
5 日					
6 月	納豆ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁	米粉入り蒸しパン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、油、砂糖、米	納豆、豚肉(もも)、豆乳、ちくわ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、きやえんどう、コーン缶、まいたけ、しらたき、ごま
7 火	押麦入りごはん 鮭フライ キャベツの甘酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、押麦、小麦粉、てんさい含蜜糖	さけ、厚揚げ、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、まいたけ、にんじん、しょうが、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、ごぼう、生わかめ、ひじき、干しいたけ、ごま
8 水	ごはん 松風焼き れんこんのきんぴら みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、にんじん、まいたけ、たまねぎ、しょうが、いんげん、生わかめ、ごま、あおりのり、干しいたけ、焼きのり
9 木	黒米入りごはん かじきのソテー 切干大根の煮物 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	かじき、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、トマト、かぶ、しらたき、切り干しいたけ、ごま、かぶ・葉、いんげん、まいたけ、ねぎ、しょうが、干しいたけ
10 金	あべのどうの日 	せんべい 菜飯おにぎり にぼし	米	にぼし	こまつな、焼きのり、ごま(だし用)、ごま
11 土	ごはん ほっけ焼き 野菜炒め みそ汁	おにぎり(じゃこごま) にぼし	米、油	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、しらす干し、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、焼きのり、ごま
12 日					
13 月	納豆ごはん かき揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、小麦粉、油	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、まいたけ、いんげん、オクラ、しそ、あおりのり、しょうが、ピーマン、ズッキーニ
14 火	押麦入りごはん さばの文化干し ズッキーニの炒め物 みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、中力粉、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、押麦、豆乳マーガリン、米	さば(開き干し)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ズッキーニ、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、生わかめ、ごま
15 水	ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツの甘酢和え みそ汁	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、豆みそ、にぼし、さけ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、かぶ・葉、にら、焼きのり、ごま、生わかめ、しょうが
16 木	黒米入りごはん あじの南蛮漬け ひじきの煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	あじ、大豆(乾)、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚揚げ、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、なめこ、たまねぎ、ひじき、ピーマン、葉ねぎ、ごま、あおさのり、しょうが、干しいたけ

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。


日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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
17 金	ごはん 筑前煮 キャベツの磯部和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、砂糖、油、てんさい含蜜糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、モロヘイヤ、かぶ、たけのこ、もやし、ごぼう、板こんにやく、れんこん、かぶ・葉、まいたけ、グリーンピース、干しいたけ、ほしほり、ごま(だし用)
18 土	ごはん 肉豆腐 切干大根のゆずポン酢サラダ みそ汁	マカロニさなご にぼし	米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、ねぎ、かぼちゃ、コーン缶、えのきたけ、切り干しいたけ、にら、生わかめ
19 日					
20 月	納豆ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁	米粉入り蒸しパン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、油、米	納豆、豚肉(もも)、豆乳、ちくわ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、まいたけ、きやえんどう、コーン缶、にら、しらたき、ごま
21 火	押麦入りごはん 鮭フライ キャベツの甘酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、押麦、小麦粉、てんさい含蜜糖	さけ、厚揚げ、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ごぼう、生わかめ、ひじき、干しいたけ、ごま
22 水	ごはん レバーの唐揚げ れんこんのきんぴら みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、揚げ油、片栗粉、てんさい含蜜糖、油	豚レバー、木綿豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、ブロッコリー、まいたけ、にんじん、いんげん、生わかめ、えのきたけ、ごま、しょうが、干しいたけ、焼きのり
23 木	黒米入りごはん かじきのソテー 切干大根の煮物 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	かじき、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、トマト、こまつな、かぶ、しらたき、切り干しいたけ
24 金	カレーライス キャベツのポン酢和え 	クッキー にぼし	米、じゃがいも、小麦粉、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、油	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、まいたけ、コーン缶、生わかめ、ズッキーニ
25 土	ごはん ほっけ焼き 野菜炒め みそ汁	ホットケーキ にぼし	米、中力粉、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豆乳、木綿豆腐、しらす干し、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ、にら、ごま、焼きのり
26 日					
27 月	納豆ごはん かき揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、小麦粉、油	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、オクラ、まいたけ、いんげん、しそ、あおりのり、しょうが、ピーマン、ズッキーニ
28 火	押麦入りごはん さばの文化干し ズッキーニの炒め物 みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、押麦、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ズッキーニ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ
29 水	ごはん 松風焼き 切干大根のゆずポン酢和え みそ汁	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ、トマト、たまねぎ、にんじん、しょうが、かぶ・葉、切り干しいたけ、ごま、あおりのり
30 木	黒米入りごはん あじの南蛮漬け ひじきの煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	あじ、大豆(乾)、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、なめこ、たまねぎ、ひじき、ピーマン、葉ねぎ、ごま、あおさのり、しょうが、干しいたけ
			エネルギー	556 kcal	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	23.6 g	
			脂質	15.7 g	
			塩分	1.8 g	

あつという間に梅雨の時期となりました。じめじめする日も続きますが、季節はいよいよ夏へと向かっています。室内にいても脱水症状になるケースが増えてきているようです。私達の身体の約60～65%は水分で構成されています。(新生児は約80%、乳児で約75%)このうち、2%の水分が失われると喉の渇きを感じ運動能力が低下します。4%が失われると体温上昇や尿の色が濃くなり、10%以上で死に至ることもあります。外で遊ぶことが大好きな苗場っこたちには大人の配慮が必要です。実はお野菜の中にも水分がたくさん含まれているので飲水のみならず毎日の食事からも水分補給をしているのです。夏野菜(トマトやきゅうり)は特に水分量が多いものが増えます。喉が渇いてから水分を摂るのではなく、暑さの厳しい夏に備えて大人も子供も正しい水分補給の練習をしておきましょう。


今月の清水さん家のお野菜



ズッキーニ
ビタミンC (病気を身体を守る)



トマト
ビタミンA (ロコピン)
(病気を身体を守る)



えだまめ
タンパク質 (からだをつくる)

清水農園さんのお野菜は給食でも使用させて頂いている無農薬・自然栽培のお野菜です。毎週月・木 16:30～給食室前で販売しています。

三大栄養素のおはなし

私たちが生きていく上でなくてはならない必要最低限の栄養素です。

パワーのみなもと(炭水化物)	米、めん類、小麦粉類、いも類
からだをつくる(タンパク質)	魚、鶏肉、豚肉、牛肉、豆類
エネルギー源(脂質)	油脂類、ナッツ類

この3つの栄養の他にもお野菜(ビタミン・ミネラル)も必要になります。