



6月 給食献立表



平成30年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	
1	金	鶏のカレースパイス焼き ドレッシングサラダ ミニトマト 南瓜ととうもろこしのみそ汁 オレンジ	粉乳 ★ベーコンチーズマフィン	鶏もも・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳 ベーコン・プロセスチーズ	車糖・かたくり粉・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ えだまめ・らっきょう・こまつな・ミニトマト パレンシアオレンジ・西洋かぼちゃ・ねぎ	458kcal 29.7g	
2	土	【親子ふれあい遠足】						
4	月	豚汁 洋風厚焼き卵 すいか	粉乳 ★メロンパントースト	豚かた・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油・車糖 食パン・薄力粉・無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・こまつな・すいか	451kcal 24.1g	
5	火	鶏肉と野菜のうま煮 季節のがね メロン	粉乳 ★ツナパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・グリコ カル鉄牛乳 まぐろ缶詰	車糖・なたね油・薄力粉・上新粉 ホットケーキミックス	にんじん・大根・ごぼう・たけのこ水煮 生しいたけ・グリーンピース・たまねぎ・なす えだまめ・西洋かぼちゃ・らっきょう・メロン	479kcal 23.7g	
6	水	鯛のごま照り焼きおろし添え もずくの酢の物 ミニトマト わかめとえのきのスープ りんごゼリー	麦茶 ★きな粉おにぎり ★いりこ大豆	ぶり・鶏卵・ボンレスハム・煮干し きな粉・だいず	車糖・ごま・緑豆はるさめ すりおろしりんごゼリー・米 かたくり粉・なたね油	しょうが・大根・りんご・もずく りょくとんもやし・きゅうり・にんじん・しそ ミニトマト・わかめ・こねぎ・えのきたけ	453kcal 22.4g	
7	木	鶏しそ天ぷら ちくわとひじきの炒り豆腐 ミニトマト アメリカンチェリー 南瓜と厚揚げのみそ汁	粉乳 ★人参ブリッツ	鶏むね・木綿豆腐・焼き竹輪 油揚げ・厚揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	薄力粉・なたね油・車糖・かたくり粉 無塩バター	しそ・ほしひじき・生しいたけ・ほんしめじ にんじん・たまねぎ・えだまめ・ミニトマト 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ・さくらんぼ	458kcal 28.7g	
8	金	ミートボールカレー こまつなサラダ オレンジ	粉乳 ★フランクソテー	豚ひき肉・ベーコン・脱脂粉乳 フランクフルト	じゃがいも・なたね油・ごま	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・青ピーマン 西洋かぼちゃ・福神漬・スイートコーン・きゅうり こまつな・りょくとんもやし・パレンシアオレンジ	483kcal 21.9g	
9	土	ジャージャー麺 えび焼売 バナナ	牛乳 ココアバナナワッフル	豚ひき肉・麦みそ・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・車糖・かたくり粉 原宿ドック ココアバナナFE	たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり パレンシアオレンジ	468kcal 19.9g	
11	月	ペンネミート もずくと豆腐のスープ すいか	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 グリコ カル鉄牛乳・きな粉	マカロニ・スパゲッティ・車糖 ホットケーキミックス・ごま・なたね油	にんじん・トマト・たまねぎ・えのきたけ おきなもずく・トウモロコシ・すいか	463kcal 23.6g	
12	火	ミートローフ マカロニサラダ ポタージュスープ バナナ	粉乳 ★あじさいゼリー	豚ひき肉・おから・しばえび グリコ カル鉄牛乳・脱脂粉乳 乳酸菌飲料	かたくり粉・水・有塩バター マカロニ・スパゲッティ・なたね油・食パン	にんじん・オクラ・きゅうり・ほしひじき・たまねぎ スイートコーン缶詰・えだまめ・バナナ・寒天 ぶどう飲料	437kcal 23.6g	
13	水	きびなごの香味揚げ さっぱり酢の物 ミニトマト 南瓜とわかめのみそ汁 アメリカンチェ リー	粉乳 ★英国風パンプティング	きびなご・鶏卵・油揚げ ボンレスハム・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳 グリコ カル鉄牛乳	ごま油・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま・食パン りんごジャム	しょうが・りょくとんもやし・きゅうり・ミニトマト にんじん・赤たまねぎ・パインアップル缶 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ・さくらんぼ	442kcal 23.6g	
14	木	焼きうどん 納豆 青さと豆腐のすまし汁 オレンジ	粉乳 ★イエローピーチパンケーキ	豚ばら・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	うどん・ごま油・ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおさ・こねぎ・えのきたけ パレンシアオレンジ・もも缶詰	438kcal 21.2g	
15	金	味噌チキンカツ ドレッシング和え 冬瓜スープ ミニトマト 洋梨ゼリー	粉乳 ★マイマイクッキー	鶏むね・鶏卵・麦みそ・ボンレスハム 厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま・かたくり粉・水 すりおろしりんごゼリー 無塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・とうがん 切干しいたけ・スイートコーン缶詰・こまつな・ミニトマト	458kcal 24.7g	
16	土	麻婆豆腐 焼ししゃも バナナ	牛乳 どうぶつビスケット	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ ししゃも・普通牛乳	車糖・かたくり粉・なたね油 ビスケット	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こまつな・しょうが・グリーンピース・バナナ	454kcal 22.3g	
18	月	筑前煮 鶏ひき肉と野菜のみそ焼き メロン	粉乳 ★チュロス	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏ひき肉 鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 ヨーグルト	さといも・車糖・なたね油・パン粉 ホットケーキミックス・グラニュー糖	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・とうがん・ごぼう・こねぎ たまねぎ・らっきょう・メロン	455kcal 25.7g	
19	火	豚肉と干大根の煮物 えびかつ バナナ	アイスクリーム ★クッキー	豚かた・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・ラクトアイス・脱脂粉乳 鶏卵	車糖・なたね油・えびフライ・薄力粉 無塩バター	切干しいたけ・にんじん・さやいんげん えのきたけ・こまつな・バナナ	456kcal 17.4g	
20	水	白身魚の甘酢あん 焼きポテト きゅうりのほりほり ミニトマト ミネストローネスープ りんごゼリー	粉乳 ★かえるパン	まだい・ベーコン・脱脂粉乳 焼き竹輪・ロースハム	かたくり粉・なたね油・車糖・水 じゃがいも・オリーブ油・ごま・ごま油 マカロニ・スパゲッティ すりおろしりんごゼリー ロールパン・食パン・ミルクチョコレート	しょうが・きゅうり・ミニトマト・にんじん たまねぎ・ほんしめじ	449kcal 23.5g	
21	木	カントリースープ 白身魚のフライ オレンジ	粉乳 たご焼き	豚かた・ベーコン・さくらえび・かつお節 うずら卵水煮缶詰・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵	じゃがいも・なたね油・白身フライ たご焼き	にんじん・とうがん・たまねぎ・葉ねぎ こまつな・ほんしめじ・パレンシアオレンジ あおのり	441kcal 25.6g	
22	金	鶏肉のやわらか照りつけ きんぴらサラダ ミニトマト 青さと冬瓜のスープ アメリカンチェ リー	ヨーグルト 蒸しケーキ	鶏もも・木綿豆腐・煮干し	車糖・かたくり粉・なたね油・水・ごま ごま油・元氣ヨーグルト・蒸しケーキ	しょうが・ごぼう・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ミニトマト あおさ・とうがん・こねぎ・えのきたけ さくらんぼ	449kcal 18.9g	
23	土	和風スパゲッティ 卵スープ ももゼリー 味付海苔	牛乳 アスパラ菓子	豚ばら・かつお節・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・かたくり粉 すりおろしゼリー・ピーチ ビスケット	たまねぎ・にんじん・キャベツ・なす こまつな・えのきたけ・ほうれんそう だいずもやし・味付けのり	449kcal 19.0g	
25	月	豚肉と野菜の胡麻味噌煮 さなほい揚げ メロン	ジョア(ピーチ) ★ちんすこう	豚かた・厚揚げ・麦みそ 淡色辛みそ・鶏卵	じゃがいも・なたね油・車糖・ごま 薄力粉・ジョア	とうがん・にんじん・ごぼう・さやいんげん にら・メロン	453kcal 16.3g	
26	火	【お誕生会】 じゃこし御飯 鶏肉のチリソース スパゲッティソース ミニトマト きのこ豆腐のすまし汁 すいか ハワイアンゼリー	麦茶 ★プリン・ラ・モード	しらす干し・鶏もも・ベーコン 木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し ホイップクリーム	ごま・なたね油・かたくり粉・車糖 ごま油・マカロニ・スパゲッティ・水 氷糖みつ・カスターディング ミルクチョコレート	しそ・にんにく・しょうが・たまねぎ サラダな・にんじん・青ピーマン・ミニトマト ほんしめじ・えのきたけ・こねぎ・すいか 寒天・みかん缶詰・さくらんぼ	449kcal 18.9g	
27	水	魚のマヨネーズ磯辺焼き 切干大根の胡麻炊き ミニトマト 春雨スープ パイン缶	粉乳 ★カレーサモサ	まだい・クリーム・プロセスチーズ 油揚げ・脱脂粉乳・まぐろ缶詰 エメンタルチーズ	車糖・なたね油・ごま・緑豆はるさめ ぎょうざの皮・じゃがいも	にんにく・しょうが・あおのり 切干しいたけ・にんじん・えだまめ こまつな・ミニトマト・たまねぎ・こねぎ 西洋かぼちゃ・パインアップル缶詰	448kcal 25.5g	
28	木	冷やし中華 ひじきふりかけ バナナ	粉乳 ★クロックムッシュ	鶏卵・ささ身・しらす干し・脱脂粉乳 ボンレスハム・プロセスチーズ グリコ カル鉄牛乳	中華めん・車糖・ごま ゆかり・食パン	きゅうり・にんじん・赤たまねぎ・わかめ こまつな・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰 ほしひじき・バナナ	458kcal 26.9g	
29	金	ヒレカツ 温野菜サラダ ミニトマト アメリカンチェリー 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★パンナコッタ	豚ヒレ・鶏卵・ボンレスハム 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム・グリコ カル鉄牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油 かたくり粉・車糖	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん にがうり・スイートコーン缶詰・こまつな ミニトマト・ほんしめじ・こねぎ・たまねぎ さくらんぼ・寒天・キウイフルーツ	443kcal 26.5g	
30	土	夏野菜のスープ 岩石揚げ オレンジ	牛乳 チョコパン	豚かた・油揚げ・しばえび・こういか あさり缶詰・鶏卵・普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・薄力粉 チョコパン	にんじん・とうがん・ズッキーニ・なす・赤ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・えだまめ・西洋かぼちゃ こねぎ・ほしひじき・パレンシアオレンジ	440kcal 18.5g	

2日(土)・親子ふれあい遠足(おやつは、園で準備します。)

26日(火)・お誕生会・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり組)

●たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、白ご飯に梅干しを入れてきてよいです。種は、除いて入れて下さいね。(6月～9月)

おやつかりんとう 25～30本位

- 小麦粉 80g
- ベーキングパウダー 2g(小さじ2/3)
- 卵 17g
- 牛乳 12g
- 砂糖 24g
- 揚げ油



- 1.ボールに卵を入れ、砂糖を混ぜる。
- 2.小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
- 3.1に2を加え、牛乳を入れ、固さを調節する。
- 4.まな板の上に生地をのせ、麺棒で7～8ミリ厚さくらいに伸ばす。
- 5.伸ばした生地を、縦4センチ、横7センチくらいに切る。
- 6.160℃くらいの油で揚げる。生地が浮いてきて、きつね色になったら完成!

※卵除去の場合、卵の分は牛乳を使います。牛乳は、生地の固さを見ながら、入れてください。切った生地がくっつくときは、小麦粉をまぶして下さい。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

