



6月の予定献立表

令和3年6月米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (火)	あぶたま めかぶの和え物 吉野汁 ごまごはん キウイフルーツ	せんべい 牛乳	フライドポテト 牛乳	卵 油揚げ かつお節 めかぶ ささみ 牛乳	ごま フライドポテト 片栗粉 油 砂糖 米	キャベツ 人参 大根 みつば キウイフルーツ
2 (水)	野菜ロールカツ キャベツの甘酢和え 玉葱と若布のみそ汁 ごはん オレンジ	せんべい 牛乳	バナナカスタード 麦茶	豚肉 卵 若布 牛乳	小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 バター 砂糖 米	アスパラガス 人参 キャベツ みかん缶 レーズン 玉葱
3 (木)	肉豆腐 かぼちゃサラダ ごはん 白菜と人参のみそ汁 グレープフルーツ	クッキー 豆乳	二層になるゼリームース せんべい	豆腐 豚肉 牛乳 生クリーム	しらたき マヨネーズ 砂糖 米	人参 ねぎ 南瓜 きゅうり 白菜 玉葱 グレープフルーツ
4 (金)	赤魚塩焼き カミカミサラダ つくね汁 ごはん バナナ	せんべい 牛乳	メロンパン風ラスク 牛乳	赤魚 大豆 チーズ 鶏挽肉 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ ごま 食パン バター 米	きゅうり 人参 キャベツ ねぎ バナナ
5 (土)	ハムピカタ なす炒め 青菜のみそ汁 ごはん ミノトマト	せんべい 牛乳		ハム 卵	ごま 油 米	なす ピーマン ミノトマト 小松菜 玉葱
7 (月)	がんもの含め煮 深山和え ごはん もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	パインきんとん 牛乳	がんも 凍り豆腐 ささみ 牛乳	さつま芋 砂糖 米	さやえんどう 大根 きゅうり 椎茸 もやし えのき茸 いら
8 (火)	焼きししゃも ひじき炒り煮 のっぺい汁 ごはん オレンジ	クラッカー 飲むヨーグルト	杏仁豆腐 せんべい	ししゃも ひじき 油揚げ 鶏肉 牛乳	しらたき 里芋 砂糖 米	人参 ごぼう いんげん ねぎ 大根 干椎茸 オレンジ
9 (水)	鶏真薯 油揚げと青菜の煮浸し 凍り豆腐の清汁 ごはん ミノトマト	せんべい 牛乳	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 卵 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 米	人参 ねぎ ほうれん草 もやし えのき茸 さやえんどう トマト
10 (木)	ポテトオムレツ わかめマヨネーズサラダ コーンとキャベツのスープ ごはん キウイ	せんべい 牛乳	レアチーズケーキ せんべい	卵 豚挽肉 ささみ 若布 クリームチーズ 生クリーム	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米	玉葱 きゅうり 人参 コーン キャベツ パセリ キウイ
11 (金)	生姜焼き 切干大根和風サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ごはん バナナ	クッキー 豆乳	ツナサンド 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	ごま ごま油 さとう 食パン 小麦粉 米	切干大根 人参 きゅうり 小松菜 バナナ
12 (土)	手作り弁当	バナナ				
14 (月)	鶏ごま煮 野菜炒め 五目みそ汁 ごはん オレンジ	せんべい 牛乳	チーズ入りホットケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 生揚げ 卵 チーズ 牛乳	ごま バター 小麦粉 砂糖 米	ねぎ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ごぼう 大根 干椎茸
15 (火)	ゆで卵ミートソースかけ ジャーマンポテト ささみスープ ごはん キウイフルーツ	ビスケット 豆乳	クッキー 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン ささみ ぎゅ	じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 米	玉葱 人参 セロリ コーン キャベツ ねぎ キウイ
16 (水)	魚のホイル焼き もやしの中華和え キャベツのみそ汁 ごはん グレープフルーツ	バナナ	きな粉揚げパン 牛乳	さば 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	マヨネーズ ごま油 米 バターロール 砂糖 油	玉葱 しめじ ピーマン もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ
17 (木)	チキンナゲット シーフードサラダ 春雨スープ ごはん ミノトマト	せんべい 牛乳	カルビスゼリー せんべい	鶏肉 豆腐 ひじき えび ベーコン 牛乳	片栗粉 油 春雨 砂糖 米	玉葱 きゅうり レタス 人参 セロリ 干椎茸 チンゲン菜
18 (金)	カレー肉じゃが いんげんのサラダ 大根汁 ごはん さくらんぼ	せんべい りんごジュース	五平餅風 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ くるみ ごま 小麦粉 米	玉葱 人参 グリンピース きゅうり 大根 小松菜
19 (土)	焼そば かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳		豚肉 鶏挽肉 若布 牛乳	中華麺 油 米	玉葱 人参 キャベツ ねぎ もやし ピーマン 南瓜 バナナ
21 (月)	豚肉の柳川もどき ごまもやし 豆腐とほうれん草のみそ汁 ごはん キウイ	ビスケット 豆乳	しょうゆ団子 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	しらたき ごま 上新粉 三温糖 米	ごぼう 玉葱 人参 もやし きゅうり ほうれん草 えのき茸
22(火) 誕生会	ビビンバ カリフラワーサラダ 若布コーンスープ さくらんぼ	クラッカー ヤクルト	ケーキ 牛乳	豚挽肉 卵 ハム 若布 牛乳	マカロニ マヨネーズ 米	もやし 人参 ほうれん草 コーン カリフラワー きゅうり ねぎ
23 (水)	ポークソテー ポテトサラダ 茄子のみそ汁 卵ごはん ミノトマト	せんべい 牛乳	カボチャのスクーン 牛乳	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 米	パイン缶 きゅうり みかん缶 ミノトマト なす 玉葱 南瓜
24 (木)	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え しめじの味噌汁 ごはん オレンジ	せんべい 牛乳	豆乳プリン せんべい	鶏肉 豆腐 豆乳	こんにやく ピーナッツ 砂糖 米	たけのこ 椎茸 ごぼう 網さや 小松菜 人参 しめじ オレンジ
25 (金)	ちくわの二色揚げ カレー風味サラダ ベーコンスープ ごはん グレープフルーツ	ヨーグルト	二色サンド 牛乳	ちくわ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 油 じゃが芋 食パン マヨネーズ 米	人参 もやし きゅうり 白菜 パセリ グレープフルーツ
26(土) 保育参観	手作り弁当	せんべい 牛乳				
28 (月)	ひじき卵 もやしの炒め物 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	クラッカー りんごジュース	豆銀糖 牛乳	卵 ひじき 豚挽肉 チーズ ベーコン 凍り豆腐 牛乳	油 さとう 米	人参 いんげん 玉葱 もやし ピーマン グレープフルーツ
29 (火)	豚肉のみそ炒め 中華風サラダ きのこのスープ ごはん ミノトマト	せんべい 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	豚肉 ハム 卵 豆腐 ヨーグルト	ごま油 砂糖 春雨 米	玉葱 人参 小松菜 きゅうり 椎茸 チンゲン菜 ミノトマト
30 (水)	エビグラタン コーンサラダ かきたま汁 ごはん キウイフルーツ	バナナ	黒糖入り蒸しパン 牛乳	えび ベーコン 牛乳 チーズ 卵 ナルト	マカロニ 小麦粉 バター 黒砂糖 米	人参 玉葱 しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーン

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

色んな食べ物で かむ力を身に付けましょう

3歳頃になると上下の奥歯が生えそろう、ある程度硬いものが食べられるようになりますが、硬い物や、柔らかい物、弾力がある物など、食べ物に合わせて、かめるように色々な食べ物を食べて、かむ力を身に付けさせてあげましょう。

～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー	512kcal
たんぱく質	19.0g
脂肪	17.4g