



6月のこんだて



令和3年度 どんぐり山保育園

	1回食	2回食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー・たんぱく質	
							乳児	幼児
月	ごはん 味噌汁	スイートポテト	鮭 油揚げ	胚芽つき米	なめこ 大根 こねぎ	だし汁 味噌	567	589
14	鮭の塩焼き	アスパラガス	豚肉	なたね油	小松菜 えのき茸	塩 三温糖	kcal	kcal
28	小松菜煮びたし	果物	牛乳		キャベツ パプリカ	醤油	22.7	22.6
	豚肉パプリカ炒め 牛乳	牛乳	牛乳	さつま芋 バター 黒ごま	ブルーベリー アスパラガス		g	g
火	ハヤシライス	あんこ春巻き	豚肉	胚芽つき米 なたね油	玉葱 しめじ 茄子 セロリ	だし汁 ケチャップ	577	610
1	野菜スープ	煮干し	ちくわ	バター	トマト缶 ブロッコリー 冬瓜	ソース 塩 醤油	kcal	kcal
15	切干大根サラダ	果物	牛乳	小麦粉	切干大根 人参 胡瓜	マヨネーズ	21.6	22
29	牛乳	牛乳	牛乳 小豆缶 煮干し	春巻の皮 なたね油 ごま油	さくらんぼ		g	g
水	ごはん 味噌汁	ドーナツ	鶏肉 高野豆腐	胚芽つき米 片栗粉	アスパラガス みょうが かぶ	だし汁 味噌	543	557
2	高野豆腐はさみ煮	スナックえんどう	じゃこ	ごま油	人参 椎茸 長葱 もやし	塩 三温糖	kcal	kcal
16	モロッコいんげんじゃこ炒め	果物	牛乳	白ごま	モロッコいんげん かぼちゃ	醤油	21.6	21.3
30	かぼちゃごま和え 牛乳	牛乳	牛乳	小麦粉 バター なたね油	メロン スナックえんどう		g	g
木	ぶどうパン 大豆野菜スープ	押麦わかめおにぎり	大豆 カレイ	ぶどうパン パン粉	人参 えのき茸 キャベツ	だし汁 塩	501	503
3	魚パン粉焼き	押麦焼きおにぎり	ウインナー	なたね油	パセリ 玉葱	醤油 三温糖	kcal	kcal
17	ジャーマンポテト	果物	牛乳	じゃが芋	ズッキーニ パプリカ	米酢	21.3	20.2
	ピクルス 牛乳	麦茶	わかめ	胚芽つき米 押麦	さくらんぼ		g	g
金	ごはん 味噌汁	ピザトースト	豚肉	胚芽つき米 米粉	もやし 椎茸	だし汁 味噌	564	564
4	豚肉くわ焼き	果物	豆腐	なたね油 こんにゃく	絹さや ほうれん草	三温糖 醤油	kcal	kcal
18	手綱こんにゃく	梅ジュース	牛乳	白ごま	ごぼう 人参	ケチャップ	22.7	21.3
	白和え 牛乳		チーズ	全粒粉パン なたね油	メロン 玉葱 ピーマン		g	g
土	親子丼	きな粉クッキー	鶏肉 卵	胚芽つき米	玉葱 茄子	だし汁 醤油	530	554
5	味噌汁	スナックえんどうソテー	しらす	なたね油	いんげん アスパラガス	味噌 米酢	kcal	kcal
19	アスパラマトしらす和え	果物	牛乳	さつま芋	トマト しめじ	三温糖 塩	20.2	20.3
	牛乳	牛乳	牛乳 きな粉	バター 小麦粉 なたね油	さくらんぼ スナックえんどう		g	g

月	ひじきごはん	鯖缶ドライカレー	油揚げ ひじき	胚芽つき米 麩	人参 ごぼう 絹さや	だし汁 醤油 塩	521	546
7	味噌汁	果物	ささみ	小麦粉 パン粉	小松菜 梅干し 青梗菜	味噌 米酢	kcal	kcal
21	ささみ梅フライ	麦茶	牛乳	なたね油 春雨 白ごま	人参 もやし	三温糖 カレー粉	21.1	21.8
	春雨サラダ 牛乳		鯖缶	胚芽つき米 なたね油	ブルーベリー 玉葱 スズキニ	ソース ケチャップ	g	g
火	ごはん 味噌汁	冷やしうどん	わかめ 豚肉	胚芽つき米 なたね油	冬瓜 アスパラガス	だし汁 味噌	521	547
8	肉豆腐	果物	厚揚げ 桜えび	さつま芋	玉葱 人参	三温糖 醤油	kcal	kcal
22	さつま芋スティック	牛乳	牛乳	ごま油	ブロッコリー しめじ	塩	23	23.9
	ブロッコリーソテー 牛乳		牛乳 かつお節	うどん	さくらんぼ トマト 玉葱 モロヘイヤ		g	g
水	なめしごはん すまし汁	ちぢみ	すずき	胚芽つき米 なたね油	青梗菜 えのき茸	だし汁 塩	503	520
9	魚甘酢あんかけ	果物	豚肉	片栗粉	玉葱 人参	醤油 三温糖	kcal	kcal
23	茄子ピーマン味噌炒め	牛乳	牛乳	じゃが芋	茄子 ピーマン	米酢 味噌	22.3	22.2
	粉ふき芋 牛乳		牛乳	米粉 ごま油	メロン 人参 にはら 長葱		g	g
木	ミートスパゲティ	納豆ごはん	豚肉	スパゲティ	玉葱 セロリ かぶ	ケチャップ	516	514
10	さつま芋スープ	果物	ツナ缶	なたね油	ほうれん草 冬瓜	三温糖 ソース	kcal	kcal
24	冬瓜ツナサラダ	麦茶	牛乳	さつま芋	パプリカ かいわれ大根	だし汁 塩	20.4	20.4
	牛乳		納豆	胚芽つき米	さくらんぼ おくら	醤油 米酢	g	g
金	ごはん 味噌汁	牛乳くずもち	豆腐 かつお	胚芽つき米 片栗粉	ズッキーニ もやし	だし汁 味噌	502	514
11	かつお揚げおろし煮	ブロッコリー	ベーコン	なたね油	大根 アスパラガス しめじ	三温糖 醤油	kcal	kcal
25	アスパラベーコン炒め	果物	牛乳	ごま油	コーン缶 トマト 胡瓜	塩 米酢	23	21.8
	トマト胡瓜中華和え 牛乳	麦茶	牛乳	片栗粉	メロン ブロッコリー	黒砂糖	g	g
土	ごはん 味噌汁	全粒粉丸パン	厚揚げ 豚肉	胚芽つき米	かぼちゃ にはら	だし汁 味噌	539	557
12	厚揚げハンバーグ	野菜スープ	ちくわ	片栗粉	長葱 冬瓜 人参	醤油 塩	kcal	kcal
26	冬瓜ちくわ人参煮物	果物	牛乳	なたね油	キャベツ セロリ みかん缶	三温糖 米酢	22.4	21.4
	キャベツみかんサラダ 牛乳	牛乳	牛乳	全粒粉パン	ブルーベリー 玉葱 人参 おくら		g	g

※食材料の入荷の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。1回食の牛乳は、1、2歳のみです。

夏の水分補給

今年は例年よりも早く梅雨入りして、じめじめした日が続いていますね。雨が降って涼しいので体感としてはあまり暑いと感じませんが、暦の上ではもう夏、体は水分を欲しています。うみぐみ、もりぐみには水筒持参のご協力をお願いします。保育園でも活動を始める前、活動中、活動後などこまめな水分補給を心がけています。塩分や糖分補給ができるスポーツドリンクなどを飲みたくなりますが、砂糖をたくさん含んでいるので、ミネラルが補給できる麦茶がおすすめです。トマトやキュウリなどの夏野菜には水分が多く含まれていて、体温を下げる効果もあるので、食卓にも取り入れてみてください。

<平均栄養量>

	乳児	幼児
エネルギー	532 kcal	548 kcal
たんぱく質	22 g	22 g

栄養士 石川