

献立表

2019年06月

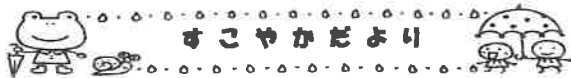
石原かがやきこども園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価		食塩
		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	調味料			エネルギー	たんぱく質	
01	七分搗き米 () ポークカレー 土 七ぼうサラダ () オレンジ	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、 調合油	牛乳、豚肉(ロース)、 だいず(乾)	ごぼう、オレンジ、 たまねぎ、にんじん	カレールウ、食塩	バナナ せんべい 塩ゆで豆 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 176 mg		2.0g	
03	七分搗き米 () 和風ミートローフ 月 いんげんとコーンのソテー () わかめ汁	七分つき米、米、三 温糖、調合油	木綿豆腐、牛乳、 卵、鶏ひき肉、おから、 いわし(煮干し)、 ごま、白みそ、カット わかめ	いんげん、たまねぎ、 コーン(冷凍)、に んじん、だいこん、 ねぎ、しいたけ	しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、ほんだ し、食塩	桃缶 なめしのおにぎり 煮干し 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 418 mg		2.0g	
04	七分搗き米 () めざしの塩焼き 火 なめたけの納豆和え () 具だくさんみそ汁	七分つき米、強力 粉、じゃがいも、板 こんにゃく、バター 、上白糖、砂糖、グ ラニュー糖	牛乳、絹ごし豆腐、 納豆、いわし、白み そ、いわし(煮干し) 、脱脂粉乳、きざみ のり	だいこん、にんじん 、干しぶどう、なめ たけ、ねぎ、しいた け	しょうゆ、シナモ ン、ドライイースト 、食塩	オレンジジュース シナモンレーズンロール 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 278 g		1.9g	
05	七分搗き米 () 野菜たっぷり餃子 水 春雨サラダ () サンラータン風	七分つき米、白玉 粉、ぎょうざの皮、 はるさめ、調合油、 上白糖、ごま油、片 栗粉	木綿豆腐、ヤクルト 、牛乳、豚ひき肉、 卵、パルメザンチー ズ、ハム、ベーコン	にんじん、もやし、 きゅうり、キャベツ、 しいたけ、にら、に んにく	しょうゆ、酢、烏が らだし、オイスタ ーソース、食塩	バナナ もちもちベーコンチーズパン ヤクルト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 234 mg		1.8g	
06	七分搗き米 () 白身魚の甘酢あんかけ 木 大根とチーズのサラダ () 麩のすまし汁	七分つき米、白玉 粉、三温糖、調合 油、ごま油、麩、片 栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、 かれい、つぶしあん (砂糖添加)、チー ズ、くるみ、ごま	だいこん、たまねぎ 、にんじん、えのき たけ、みつば、しい たけ、ピーマン	酢、しょうゆ、しょ うゆ(うすくち)、ほ んだし、食塩	オレンジ くるみ大福 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.7 g カルシウム 255 mg		2.6g	
07	なめしごはん () ジャーチャー麺 金 かぶときゅうりの即席漬 () 中華スープ	米、ゆで中華めん、 薄力粉、上白糖、 調合油、片栗粉、 ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉 、ヨーグルト(無糖)、 赤みそ、チーズ、ウ インナー、ごま、カ ットわかめ	かぶ、にんじん、き ゅうり、たまねぎ、だ いこん、ねぎ、コー ン(冷凍)、たけのこ 、しいたけ、しょうが 、レモン果汁	しょうゆ、中華ス ープ、酒、食塩、 コンソメ	りんごジュース ウインナーチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 281 mg		2.5g	
08	七分搗き米 () クリームシチュー 土 マカロニサラダ () グレープフルーツ	七分つき米、じゃが いも、マカロニ、ス パゲティー、マヨネ ーズ、調合油	牛乳、鶏むね肉(皮 付き)	えだまめ、たまねぎ 、グレープフルーツ 、にんじん、きゅうり	食塩	バナナ せんべい 塩ゆで豆 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 192 mg		2.3g	
10	七分搗き米 () 肉じゃが 月 キャベツの胡麻ネーズ和え () ねぎと豆腐のみそ汁	七分つき米、じゃが いも、砂糖、しらた き、薄力粉、強力粉 、上白糖、マヨネ ーズ、三温糖、無塩 バター、調合油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、白 みそ、ちくわ、いわ し(煮干し)、卵、ご ま	キャベツ、にんじん 、たまねぎ、ねぎ、 さやえんどう	しょうゆ、ドライ イースト、食塩	ヤクルト ふわふわドーナツ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 15.5 g カルシウム 320 mg		1.3g	
11	七分搗き米 () 白身魚のフライ(タルタルソース) 火 コールスローサラダ () ちんげんさいのスープ	七分つき米、マヨネ ーズ、調合油、パン 粉、薄力粉、上白 糖	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、メルルーサー、 卵、ハム	たまねぎ、チンゲン サイ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、し いたけ、パセリ、レ モン果汁	しょうゆ(うすくち) 、酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	蒸かしじゃが芋 ヨーグルト せんべい 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.8 g カルシウム 301 mg		2.8g	
12	七分搗き米 () 豚肉のヒカタ 水 新じゃがのさっぱりサラダ () たぬき汁	七分つき米、じゃが いも、食パン、板こ んにゃく、三温糖、 調合油、薄力粉、 片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、 卵、油揚げ、ハム、 さつま揚げ	だいこん、にんじん 、ブルーベリージャ ム、きゅうり、ごぼ う、こまつな、ねぎ、 しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、酢、食 塩、かつおだし、 こしょう	オレンジジュース ブルーベリージャムサンド 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17 g カルシウム 187 mg		3.0g	
13	七分搗き米 () まぐろの葱味噌焼き 木 五目豆 () 切干と玉ねぎのみそ汁	七分つき米、板こ んにゃく、上白糖、片 栗粉、黒砂糖、三 温糖	牛乳、まぐろ、だい ず(乾)、白みそ、 油揚げ、きな粉、い わし(煮干し)、なが こんぶ	たまねぎ、にんじん 、ごぼう、切り干し だいこん、ねぎ、し いたけ	しょうゆ、みりん、 酒	ヨーグルト 牛乳もち ココアミルク	エネルギー 628 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 412 mg		1.4g	
14	ロールパン () 焼きそば 金 ひじきの中華和え () ニラスープ	じゃがいも、焼きそ ばめん、ロールパン 、調合油、三温糖、 ごま油、薄力粉、パ ン粉	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(ばら)、ハム、 ひじき、ごま、あお のり	きゅうり、キャベツ、 にんじん、にら、も やし、ピーマン	しょうゆ、酢、ウ スターソース、ほん だし、中濃ソース 、食塩	バナナ じゃが芋フライ 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 261 mg		2.8g	
17	七分搗き米 () 黄金煮 月 キャベツの昆布和え () もやしとわかめのみそ汁	七分つき米、じゃが いも、三温糖、調合 油	牛乳、厚揚げ、塩さ け切り身、チーズ、 米みそ(淡色辛み そ)、だいず(乾)、 豚肉(ばら)、ごま、 いわし(煮干し)、塩	キャベツ、たまねぎ 、きゅうり、もやし、 にんじん、いんげん 、しいたけ	しょうゆ(うすくち) 、酒	桃缶 鮭・チーズおにぎり 牛乳 炒り豆	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 391 mg		2.1g	
18	七分搗き米 () 鮭のコーンマヨネーズ焼き 火 えいようきんぴら () トマトスープ	七分つき米、上白 糖、ポップコーン、 しらたき、マヨネ ーズ、三温糖、マーガ リン	牛乳、さけ、切りこ んぶ、ごま、かんて ん	ホールトマト缶詰、 りんご2天然果汁、ご ぼう、たまねぎ、に んじん、キャベツ、り んご、クリームコー ン缶	コンソメ、しょうゆ 、食塩、こしょう	バナナ ポップコーン 青りんごゼリー 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 257 mg		2.8g	
19	七分搗き米 () 千草焼き 水 切り干し大根の炒め物 () 沢煮椀	七分つき米、米、板 こんにゃく、上白糖 、三温糖、調合油、 ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉 、豚肉(もも)、油揚 げ、焼きのり、ごま	にんじん、だいこん 、ほうれんそう、ご ぼう、だいこん(たく あん)、しいたけ、き ゅうり、切り干しだ いこん、ねぎ	しょうゆ、かつお 昆布だし、ほん だし、食塩	蒸かしさつま芋 韓国風のり巻き 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 200 mg		2.6g	

未満児の栄養価は
以上児の8割です。

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	食量
						3時おやつ		
20 (木)	七分搦き米 メカジキと野菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜と油揚げのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、強力粉、しらたき、薄力粉、三温糖、調合油	牛乳、まぐろ、ピザ用チーズ、白みそ、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)、カットわかめ	こまつな、きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン(冷凍)、さやえんどう	酢、しょうゆ、ドライイースト	いちごヨーグルト アスパラとベーコンのピザ ヤクルト	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 348 mg	1.5g
21 (金)	七分搦き米 チーズ入りハンバーグ かぼちゃのサラダ ころころスープ	七分つき米、じゃがいも、上白糖、黒砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、あずき(乾)、かんでん、卵、おから	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もも缶、みかん缶、さくらんぼ缶、コーン缶、グリーンピース	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	オレンジ フルーツあんみつ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16.7 g カルシウム 306 mg	1.7g
22 (土)	七分搦き米(未満児のみ) オレンジ ふりかけ(未満児のみ) 焼きそば コーンサラダ	焼きそばめん、マヨネーズ、七分つき米	牛乳、豚肉(ばら)、あおりのり、ごま、きざみのり、かつお節	えだまめ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、レタス、ピーマン、もやし	ウスターソース、食塩	バナナ せんべい 塩ゆで豆 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 162 g	1.0g
24 (月)	七分搦き米 肉じゃが きやべつのおかかあえ なめこと豆腐のみそ汁	七分つき米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、しらたき、調合油	牛乳、木綿豆腐、あずき(乾)、豚肉(肩ロース)、白みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、さやえんどう	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、ほんだし	桃缶 水無月(ういろう) 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10 g カルシウム 226 mg	1.2g
25 (火)	【お誕生日会】 塩豚汁 ひじきの御飯 あじの竜田揚げ いんげんのごまよこし	米、板こんにやく、片栗粉、調合油、上白糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、油揚げ、豚肉(もも)、生クリーム、ひじき、ごま	いんげん、グレープフルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、もも缶、みかん缶、ねぎ、しょうが、パイン缶	しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、食塩	ヤクルト フルーツワッフル 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16.9 g カルシウム 279 mg	2.1g
26 (水)	七分搦き米 ラザニア きゅうりとコーンのサラダ 野菜スープ	七分つき米、じゃがいも、薄力粉、グラニュー糖、ラザニア、バター、三温糖、調合油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、卵(黄)、ハム、黒ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	酢、コンソメ、食塩	バナナ セサミクッキー 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 238 mg	3.1g
27 (木)	七分搦き米 鯖の味噌煮 くるみあえ きのこのみそ汁	七分つき米、フランスパン、三温糖、マーガリン、上白糖	牛乳、さば、いか、白みそ、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、くるみ、油揚げ、かんでん	きゅうり、しめじ、えのきたけ、みかん缶、しいたけ、しょうが	酢、みりん、酒、しょうゆ(ゆずくち)	オレンジ みかん寒天 ラスク 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25 g 脂質 19.6 g カルシウム 333 mg	1.8g
28 (金)	七分搦き米 チキンカレー カルシウムサラダ オレンジ	七分つき米、じゃがいも、強力粉、グラニュー糖、調合油、バター、上白糖、三温糖	鶏むね肉、きな粉、チーズ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、レモン果汁	カレーパウダー、酢、しょうゆ、ドライイースト、食塩	ヤクルト 揚げパン 麦茶	エネルギー 656 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20.2 g カルシウム 203 mg	3.0g
29 (土)	七分搦き米 焼肉丼 ごぼうサラダ グレープフルーツ	七分つき米、マヨネーズ、上白糖、調合油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(乾)	グレープフルーツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、しょうが	本みりん、しょうゆ、酒、食塩	バナナ せんべい 塩ゆで豆 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 155 mg	0.8g



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

ドクターからのひと言



しっかりかみましよう

食べ物をしっかりかんで、食べていますか? 「かむこと」で、たくさん良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれます。また、よくかむことで大腸から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「歯を活性化させる」なども言われています。

～食事の前には手を洗いましょう!!

気温や温度が上昇するこれからの時期は、食中毒に注意が必要です。まずはその予防として手洗いから始めましょう。特に食事の前やトイレの後の手洗いは石けんを使用ししっかりと洗いましょう。

