



6月 給食献立

平成29年度 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	木	牛乳 チーズ	中華そば 青梗菜のソテー バナナ	お茶 お好み焼き	焼き豚・なると チーズ・牛乳 豚ミンチ・鶏卵 かつお節	もやし・わかめ・ねぎ チンゲン菜・人参 コーン・バナナ キャベツ・青のり	中華そば・ごま油 長芋・小麦粉 天かす
2	金	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏肉ケチャップ煮 マカロニサラダ スープ	お茶 サケおにぎり	鶏肉 牛乳 鮭フレーク	キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー トマトケチャップ・きゅうり コーン・人参 しめじ・パセリ	ロールパン・マカロニ マヨネーズ 米 ごま
3	土	牛乳 せんべい	中華丼 スープ 青りんごゼリー	牛乳 お菓子	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 もやし ねぎ	米 なたね油 片栗粉
5	月	牛乳 ビスケット	ご飯 チャプチェ ぎょうざ 大根スープ	牛乳 りんご寒天 せんべい	豚肉 牛乳 ギョーザ	人参・にら・わかめ 玉ねぎ・干し椎茸 大根 ねぎ	米・上白糖・ごま油 春雨・ごま・寒天 アップルジュース 上白糖
6	火	牛乳 せんべい	ウインナーカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ちんすこう	ウインナー 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ・小麦粉 上白糖
7	水	牛乳 おさかな せんべい	菜飯ごはん レモンチキン ひじき大豆 味噌汁	牛乳 コンソメポテト	鶏肉・大豆 揚げ 味噌 牛乳	菜めしの素・レモン果汁 ひじき・人参 インゲン・白菜 ねぎ	米 なたね油 上白糖 クリンクルポテト
8	木	牛乳 りんご	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 切干大根と青菜の和え物 にゅうめん汁	牛乳 フルーツポンチ	ホキ ちりめんじゃこ 牛乳	切干大根・チンゲン菜 人参・玉ねぎ みつば・りんご 白桃缶・みかん缶	米・無塩バター 上白糖 そうめん 寒天
9	金	牛乳 チーズ	肉うどん ジャーマンポテト バナナ	牛乳 マドレーヌ	牛肉・ウインナー 牛乳・チーズ 鶏卵	玉ねぎ・水菜 ピーマン バナナ レモン果汁	うどん・上白糖 じゃが芋・なたね油 小麦粉 マーガリン
10	土	牛乳 せんべい	チャーハン 中華スープ りんご	牛乳 お菓子	焼き豚 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン 椎茸・わかめ りんご	米 なたね油
12	月	牛乳 せんべい	麻婆茄子丼 春雨サラダ たまごスープ	お茶 わらびもち	豚ミンチ・味噌 鶏卵・牛乳 きな粉	なす・しょうが 玉ねぎ・人参 グリーンピース・きゅうり わかめ・ねぎ	米・なたね油・ごま油・片栗粉 春雨・青じそドレッシング わらび餅粉 上白糖
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 すき焼き風煮 おかか和え 味噌汁	牛乳 パンラスク	豚肉・豆腐 かつお節・さつま揚げ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 グリーンピース・きゃべつ もやし・ねぎ	米・上白糖 食パン マーガリン グラニュー糖
14	水	牛乳 チーズ	ご飯 白身魚のムニエル インゲンの和え物 すまし汁	お茶 みかんヨーグルト	ホキ 牛乳 チーズ ヨーグルト	インゲン・人参 しめじ ほうれん草 みかん缶	米・小麦粉・マーガリン タルタルソース・上白糖 ごま・コーンフレーク おつゆ麩
15	木	牛乳 クッキー	ご飯 筑前煮 チンゲン菜の甘酢和え 味噌汁	牛乳 ココアクッキー	鶏肉・ちくわ ちりめんじゃこ・豆腐 揚げ・味噌 牛乳	椎茸・ごぼう 人参・大根 しょうが・絹さや チンゲン菜・ねぎ	米・こんにやく 上白糖・なたね油 小麦粉 ココア・有塩バター
16	金	牛乳 おさかな せんべい	ピラフ ごまマヨチキン ツナサラダ コンソメスープ	りんごジュース お誕生会ケーキ	ウインナー・鶏肉 ツナ・牛乳 アップルジュース・鶏卵 ホイップ	ミックスベジタブル・しょうが ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ 小松菜・黄桃缶	米・なたね油・マーガリン 上白糖・片栗粉・黒ごま マヨネーズ・ごまだれ 小麦粉・有塩バター

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	土	牛乳 せんべい	きつねうどん 金平ごぼう オレンジゼリー	牛乳 お菓子	鶏肉 揚げ 牛乳	わかめ・人参 ねぎ ごぼう 絹さや	うどん 上白糖 ごま油 ごま
19	月	牛乳 クッキー	鶏肉と高野の卵とじ インゲンのツナ和え 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	鶏肉・高野豆腐 鶏卵・ツナ ちくわ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・インゲン ごぼう みつば	米 上白糖 ホットケーキ メープルシロップ
20	火	牛乳 せんべい	ご飯 あじフライ 白菜の和え物 すまし汁	牛乳 にんじん蒸しパン	あじ 鶏卵 揚げ 牛乳	白菜・人参 大根 えのき みつば	米・小麦粉 パン粉・なたね油 上白糖 ホットケーキミックス
21	水	牛乳 おさかな せんべい	ロールパン クリームシチュー 小松菜のおかかサラダ バナナ	お茶 高菜おにぎり	鶏肉 かつお節 牛乳	人参・玉ねぎ ブロッコリー・小松菜 バナナ 菜めしの素	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュー・なたね油 和風ドレッシング 米
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と里芋の煮物 切干大根と青菜のごま和え 味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	豚肉・ちりめんじゃこ 豆腐・味噌 牛乳	しめじ・人参・大根 白ねぎ・切干大根・チンゲン菜 わかめ・ねぎ みかん缶・黄桃缶	米 里芋 上白糖 ごま
23	金	牛乳 オレンジ	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 バナナマフィン	豚ミンチ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマトホール缶・トマトケチャップ・パセリ かぼちゃ・きゅうり・コーン キャベツ・ねぎ・オレンジ・バナナ	スパゲティ・なたね油 マヨネーズ・マーガリン 上白糖 小麦粉
24	土	牛乳 せんべい	豚丼 味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 お菓子	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース もやし ねぎ	米 上白糖
26	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス チキンサラダ オレンジ	牛乳 マーマレードサブレ	豚肉 ささみ 牛乳	玉ねぎ・人参 トマトケチャップ・キャベツ コーン オレンジ	米・なたね油 ハヤシフレーク・ごまだれ 小麦粉・マーガリン 上白糖・マーマレード
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と厚揚げの煮物 すまし汁	牛乳 きなこバナナ	さば・赤だし 味噌・厚揚げ 牛乳 きな粉	しょうが・小松菜 人参・しめじ みつば・バナナ レモン果汁	米 上白糖 おつゆ麩
28	水	牛乳 おさかな せんべい	冷やし中華 れんこんの金平 りんご	牛乳 ツナマヨトースト	ささみ ちくわ 牛乳 ツナ	きゅうり・もやし コーン・レンコン 人参・絹さや りんご・玉ねぎ	中華そば・冷やし中華スープ 上白糖・ごま油 ごま・食パン マヨネーズ
29	木	牛乳 せんべい	ご飯 コロケ 大根サラダ スープ	お茶 えだまめ せんべい	ちりめんじゃこ 牛乳 牛肉コロケ	トマトケチャップ・大根 人参・玉ねぎ コーン・パセリ 枝豆	米 なたね油 香味ゆずドレッシング
30	金	牛乳 バナナ	ご飯 豆腐のチャンプルー 青梗菜の中華和え 味噌汁	牛乳 メープルケーキ	鶏卵・豆腐 豚肉 味噌 牛乳	にら・もやし 人参・チンゲン菜 わかめ・玉ねぎ ねぎ・バナナ	米・ごま油・ごま 上白糖・じゃが芋 小麦粉・マーガリン メープルシロップ

☆ 歯の健康を守る食生活 ☆ (6月4日は虫歯予防デーです)

- ① でんぷん・タンパク源のごはんを主食に、食物繊維の多い和食メニュー中心の副食に。
- ② 粉食の粥より粒食のごはんの方が腹持ちがよいので、間食を減らしやすい。
- ③ ごはんをしっかり(1日茶碗3杯以上)食べよう。
- ④ 副食に、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く、善玉菌(乳酸菌)の豊富な食品を。
- ⑤ 原則として、飲み物でエネルギーを摂らないこと。飲み物は水やミルクで十分です。
- ⑥ 血液の流れをよくするためには、脂肪の摂り過ぎに注意。ただし、魚の脂肪は血液の流れをよくするので大丈夫。
- ⑦ 血液が酸性に傾くのを防ぐために、砂糖・タンパク質の摂り過ぎに注意。野菜を多めに摂ることを意識しましょう。



