



# 6月 給食献立

2018年 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	金	牛乳 マリービスケット	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 コンソメ 牛乳 鮭フレーク	キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー 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・ウスターソース マカロニ・マヨネーズ しょうゆ・マリービスケット 米・ごま
2	土	牛乳 サラダせん	チャーハン 中華スープ りんご	牛乳 プチシュー ぼたぼた焼	焼き豚 チキンスープ 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 しょうゆ・サラダせん シュークリーム ぼたぼた焼
4	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 チャプチェ しゅうまい 大根スープ	牛乳 りんご寒天 味しらべ	豚肉 チキンスープ シューマイ 牛乳	人参・にら・玉ねぎ 干し椎茸・わかめ 大根 ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・春雨・ごま ぱりんこ・寒天 アップルジュース・味しらべ
5	火	牛乳 ビスコ	カレーライス ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ちんすこう	豚ミンチ 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 ビスコ・小麦粉 上白糖
6	水	牛乳 バナナ	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 コンソメ	菜めしの素・レモン ひじき・人参 インゲン・白菜 ねぎ・バナナ	米・なたね油 上白糖 しょうゆ カットポテト
7	木	牛乳 たべっ子ベイビー	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・白桃缶 みかん缶	米・しょうゆ・みりん 無塩バター・上白糖 そうめん・たべっ子ベイビー 寒天
8	金	牛乳 サラダせん	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 コンソメ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・水菜 ピーマン バナナ レモン	うどん・しょうゆ・みりん 上白糖・じゃが芋 なたね油・サラダせん 小麦粉・マーガリン
9	土	牛乳 マリービスケット	中華丼 スープ 青りんごゼリー	牛乳 雪の宿 きなこ餅せんべい	豚肉 チキンスープ 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 もやし ねぎ	米・なたね油・みりん・しょうゆ 片栗粉・青りんごゼリー マリービスケット・雪の宿 きなこ餅せんべい
11	月	牛乳 星たべよ	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・チキンスープ 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 みりん・片栗粉・春雨 青じそドレッシング・星たべよ わらびもち粉・上白糖
12	火	牛乳 バタークッキー	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・木綿豆腐 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・キャベツ もやし・ねぎ	米・上白糖・しょうゆ みりん・バタークッキー 食パン・マーガリン グラニュー糖
13	水	牛乳 味しらべ	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 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・しょうゆ・上白糖 ごま・おつゆ麩 味しらべ・コーンフレーク
14	木	牛乳 オレンジ	ご飯 野菜炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁	牛乳 ココアクッキー	豚肉・チキンスープ 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・ピーマン・パプリカ インゲン・わかめ ねぎ・オレンジ	米・しょうゆ ごま油・上白糖 じゃが芋・小麦粉 ココア・有塩バター
15	金	牛乳 マリービスケット	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・コンソメ 鶏肉・ツナ 牛乳・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 しょうゆ・上白糖・片栗粉・黒ごま マヨネーズ・ごまだれ・マリービスケット アップルジュース・小麦粉・有塩バター
16	土	牛乳 サラダせん	きつねうどん 金平ごぼう オレンジゼリー	牛乳 ぼたぼた焼 マリービスケット	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・しょうゆ みりん・ごま油・ごま オレンジゼリー・サラダせん ぼたぼた焼・マリービスケット

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
18	月	牛乳 ぱりんこ	鶏肉と高野の卵とじ井 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・しょうゆ・みりん 上白糖・ぱりんこ ホットケーキ メープルシロップ
19	火	牛乳 ビスコ	ご飯 あじフライ 白菜の和え物 すまし汁	牛乳 バナナマフィン	あじ・鶏卵 揚げ 牛乳 スキムミルク	白菜・人参 大根・えのき みつば バナナ	米・小麦粉・パン粉 なたね油・とんかつソース しょうゆ・上白糖 ビスコ・マーガリン
20	水	牛乳 サラダせん	ロールパン クリームシチュー 小松菜のおかかサラダ りんご	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 りんご 菜飯の素	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・なたね油 和風ドレッシング サラダせん・米
21	木	牛乳 たべっ子ベイビー	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 絹ごし豆腐 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・しょうゆ みりん・上白糖・ごま たべっ子ベイビー 杏仁豆腐
22	金	牛乳 バナナ	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 にんじん蒸しパン	豚ミンチ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト缶・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・バナナ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース マヨネーズ・上白糖 ホットケーキミックス
23	土	牛乳 マリービスケット	豚丼 味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 サラダせん たべっ子ベイビー	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・みりん しょうゆ・酒 ストロベリーゼリー・マリービスケット サラダせん・たべっ子ベイビー
25	月	牛乳 星たべよ	ハヤシライス チキンサラダ りんご	牛乳 マーマレードサブレ	豚肉 コンソメ ささみ 牛乳	玉ねぎ・人参 ケチャップ・キャベツ コーン りんご	米・なたね油・ハヤシフレーク ごまだれ・星たべよ 小麦粉・マーガリン 上白糖・マーマレード
26	火	牛乳 バタークッキー	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	米・上白糖 しょうゆ・みりん おつゆ麩 バタークッキー
27	水	牛乳 味しらべ	冷やし中華 れんごんの金平 青りんごゼリー	牛乳 ツナドッグ	ささみ チキンスープ 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 玉ねぎ	中華そば・冷やし中華スープ 上白糖・しょうゆ・ごま油・ごま 青りんごゼリー・味しらべ ドッグパン・マヨネーズ
28	木	牛乳 オレンジ	ご飯 コロッケ 大根サラダ スープ	お茶 えだまめ ぼたぼた焼	ちりめんじゃこ コンソメ 牛乳	ケチャップ・大根 人参・玉ねぎ コーン・パセリ オレンジ・枝豆	米・牛肉コロッケ なたね油・とんかつソース ゆずドレッシング ぼたぼた焼
29	金	牛乳 マリービスケット	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・木綿豆腐 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	米・ごま油・しょうゆ・ごま 上白糖・じゃが芋 マリービスケット・小麦粉 マーガリン・メープルシロップ
30	土	牛乳 サラダせん	じゃこチャーハン 味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 味しらべ ココナッツサブレ	ちりめんじゃこ チキンスープ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ コーン かぼちゃ	米・なたね油・しょうゆ ストロベリーゼリー サラダせん・味しらべ ココナッツサブレ

☆ 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。

