

献立表

2023/6月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
1 (木)	ごはん 魚のタルタルソース かぶのかりかり漬け みそ汁	348(371) 18.1(16.0) 9.8(11.0) 0.9(0.9)	米・マヨネーズ	鮭・鶏卵・豆腐 煮干しだし	たまねぎ・かぶ・かぶ葉 キャベツ・にんじん	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
2 (金)	ごはん 大豆とじゃがいもチリソース 切干大根カミカミサラダ 牛乳	431(367) 15.2(12.6) 12.4(10.0) 0.7(0.6)	米・じゃがいも 油・三温糖 ごま油・薄力粉	大豆・いりごま・すめ 牛乳	にんじん・ホールコーン グリーンピース・にんにく しょうが・さやいんげん 切干大根・きゅうり	●冷凍みかん ○せんべい
5 (月)	ごはん 豆腐とえんどうの卵とじ ポテトのミートグラタン 牛乳	408(382) 17.8(14.9) 13.5(10.9) 1.1(0.9)	米・じゃがいも 油・三温糖 油	豆腐・鶏卵・豚ひき肉 牛乳・ピザ用チーズ	さやえんどう・にんじん たまねぎ ●バナナ	●バナナ ○おにぎり
6 (火)	ごはん 豚肉ときのご炒め ごま和え みそ汁	403(368) 14.0(14.2) 18.1(14.6) 1.4(1.3)	米・油・ごま油	豚肉・豆腐・いりごま 煮干しだし ●ヨーグルト	えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・しょうが ニラ・もやし・にんじん だいこん・わかめ	●ヨーグルト ○せんべい
7 (水)	ごはん 魚のマリネ 野菜の洋風煮 牛乳	389(354) 17.3(16.4) 11.7(10.5) 1.7(1.3)	米・油・薄力粉 じゃがいも	鮭・牛乳	たまねぎ・にんじん ピーマン・さやいんげん ホールコーン・キャベツ ●メロン	●メロン ○蒸しパン
8 (木)	ごはん 納豆和え じゃがいも金平 みそ汁	377(328) 15.2(12.4) 9.9(7.8) 1.4(1.2)	米・じゃがいも 油・三温糖	納豆・かつお節 油揚げ・煮干しだし	にんじん・ほうれん草 ピーマン・たまねぎ ごぼう・えのきたけ わかめ	●冷凍みかん ○蒸しパン
9 (金)	ごはん 一口とんかつ 梅おかか和え 春雨スープ・あじさいヨーグ	417(407) 17.6(16.8) 9.9(9.5) 0.9(0.7)	米・油・薄力粉 パン粉・春雨 三温糖	豚ひれ肉・鶏卵 かつお節・ヨーグルト	キャベツ・にんじん・きゅうり ニラ・コーン・たまねぎ ●冷凍みかん	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
12 (月)	ごはん レバー入り酢豚 粉ふきいも 牛乳	453(337) 16.7(12.3) 11.7(8.4) 1.0(1.0)	米・片栗粉・油 じゃがいも	豚レバー・牛乳	しょうが・にんじん たまねぎ・しいたけ ピーマン・青のり	●麦茶 ●せんべい ○おにぎり
13 (火)	ごはん 魚の煮つけ 根菜ごま炒め みそ汁	441(420) 24.0(22.8) 17.8(17.0) 1.3(1.1)	米・油 ●三温糖	鯖(未→白身魚) 豆腐・煮干しだし ごま ●ゼラチン	しょうが・ごぼう・だいこん にんじん・れんこん キャベツ	●手作りゼリー ○せんべい
14 (水)	シーフードカレー 海藻サラダ 牛乳	451(400) 23.0(18.8) 10.5(8.5) 2.1(1.7)	米・油・ごま油 じゃがいも	いか・えび・ツナ 牛乳	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン 海藻ミックス ●バナナ	●バナナ ○マカロニ
15 (木)	ごはん 和風炒り卵 アスパラおひたし みそ汁	357(334) 15.8(15.9) 12.3(10.2) 1.2(1.1)	米・ごま油	鶏卵・かつお節 油揚げ・煮干しだし ●ヨーグルト	長ネギ・アスパラガス ミニトマト・かぶ かぶの葉	●ヨーグルト ○せんべい
16 (金)	ごはん 野菜たっぷりチャンプルー 酢の物 牛乳	371(317) 12.3(10.4) 9.9(8.0) 0.9(0.6)	米・三温糖・油 片栗粉・	豆腐・牛乳	にんじん・キャベツ コーン・たけのこ・ニラ きゅうり・わかめ パイン缶 ●メロン	●メロン ○せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
19 (月)	ごはん 魚のごまだれかけ 野菜のゆかりマヨ和え 田舎汁	368(358) 16.6(18.0) 11.0(10.0) 1.4(1.3)	米・三温糖 マヨネーズ じゃがいも こんにやく	鮭・すりごま・豆腐 煮干しだし ●ヨーグルト	キャベツ・にんじん きゅうり・ごぼう	●ヨーグルト ○おにぎり
20 (火)	ごはん カレー肉じゃが レモン漬け 牛乳	404(370) 11.2(9.5) 14.6(11.8) 0.9(0.7)	米・じゃがいも 三温糖・油	豚肉・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・レモン汁 キャベツ・きゅうり ●バナナ	●バナナ ○手作りゼリー
21 (水)	ごはん 生揚げのそぼろ煮 もやしのカレー和え 牛乳	450(381) 20.9(17.4) 18.5(14.8) 1.0(1.0)	米・しらたき・油 三温糖	生揚げ・豚ひき肉 牛乳	にんじん・たまねぎ・ピーマン もやし・ニラ	●麦茶 ●フライドポテト ○せんべい
22 (木)	ごはん 卵焼き キャベツサラダ みそ汁	359(333) 13.0(13.4) 13.0(13.4) 1.4(1.3)	米・三温糖・油 じゃがいも	鶏卵・油揚げ 煮干しだし ●ヨーグルト	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン わかめ	●ヨーグルト ○おにぎり
23 (金)	スパゲッティ 鶏肉のから揚げ インゲンナムル カステラケーキ・牛乳	492(426) 29.0(19.3) 15.0(12.9) 2.2(0.9)	スパゲッティ 油・片栗粉 ごま油・カステラ	いか・鶏肉・牛乳 ホイップクリーム ごま	たまねぎ・ピーマン しめじ・トマト・にんにく しょうが・さやいんげん にんじん・メロン	●麦茶 ●せんべい ○せんべい
26 (月)	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き けんちん煮 牛乳	387(340) 20.9(18.8) 10.1(8.5) 1.2(1.0)	米・三温糖・油 ごま油・じゃが芋	鮭・豆腐・煮干しだし 牛乳	キャベツ・にんじん・たまねぎ ごぼう・長ネギ ●すいか	●すいか ○おにぎり
27 (火)	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜のツナ和え みそ汁	343(306) 17.1(14.1) 9.5(7.7) 1.1(0.8)	米・油・パン粉 ●三温糖	豆腐・鶏ひき肉・卵 油揚げ・ツナ 煮干しだし ●粉ゼラチン	たまねぎ・小松菜・にんじん もやし・えのきたけ・なす	●手作りゼリー ○せんべい
28 (水)	ごはん 高野豆腐のトマト煮 かりこりきゅうり 牛乳	384(371) 15.5(13.0) 14.0(11.3) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ごま油 ●さつまいも	高野豆腐・牛乳	たけのこ・チンゲン菜 しいたけ・にんにく しょうが・トマト・きゅうり	●麦茶 ●ふかしいも ○手作りラスク
29 (木)	ごはん 冷しゃぶ風 五目豆 牛乳	405(344) 18.6(15.4) 13.5(10.9) 1.1(0.8)	米・三温糖 ごま油 こんにやく	豚肉・大豆・かつお節 牛乳・いりごま	わかめ・キャベツ・きゅうり にんじん・ごぼう・しいたけ ●メロン	●メロン ○せんべい
30 (金)	ごはん 手作りがんもどき おかか和え みそ汁	355(301) 11.2(9.3) 10.1(8.1) 1.1(0.9)	米・片栗粉・油 はるさめ	豆腐・卵・煮干しだし	ひじき・にんじん・長ネギ しょうが・キャベツ・しめじ なめこ・わかめ・だいこん	●お茶 ●せんべい ○せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	392	16.2	10.9	1.2
月平均	360	15.5	10.5	1
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	393	16.3	11	1.1
月平均	397	17.2	12.5	1.2

食育クイズの答え

Q1. ②600個…… とうもろこしのひげの数も必ずつづと同じ数になります。

Q2. ②大豆…… 枝豆は大豆が成長する前の豆で大豆がまだ熟する前の若い豆の時期に収穫されたものです。

Q3. ①カロリーが低い…… 海外では野菜でなく果実に分類する国もあるため、『世界一カロリーが低い果実』としてギネス記録に。