

6月 給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(1人1食あたり) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(%)
1	金	クラッカー 牛乳	鶏肉の味噌からめ焼き,お花畑のサラダ,豆腐とわかめのすまし汁,フルーツ	ジャムサンド 牛乳	牛乳,鶏もも肉,卵,ロースハム,ヨーグルト無糖,豆腐	砂糖,さつまいも,じゃがいも,食パン,ブルーベリージャム,マーガリン	きゅうり,ブロッコリー,人参,わかめ(乾),えのきたけ,こねぎ,フルーツ	445 23.5 18.9 2.2
4	月	きなこマカロニ 牛乳	ひじき入り卵焼き,切干大根の煮物,コンスープ,フルーツ	さくほうめんかりんとう,牛乳	きな粉,牛乳,鶏ひき肉,むきえび,卵,油揚げ,ちくわ	マカロニ(乾),砂糖,植物油,三温糖,さくほうめん,揚げ油	人参,たまねぎ,ひじき(乾),切干大根,干しいたけ,さやえんどう,粒コーン,クリームコーン,パセリ,フルーツ	458 19.2 18.6 2.7
5	火	フルーツ 牛乳	鯖の塩焼き,はるさめサラダ,もやしとわかめの味噌汁,フルーツ	のり巻き寿司 牛乳	牛乳,塩さば,ロースハム,油揚げ,厚焼きたまご,かにかまぼこ	緑豆はるさめ(乾),精白米,砂糖	フルーツ,きゅうり,粒コーン,もやし,カットわかめ,ほうれん草,焼きのり	460 21.3 20 2.5
6	水	ソフトゼリー 麦茶	スパゲティ・ナポリタン,磯香あえ,じゃがいものすまし汁,フルーツ	お好み焼き 牛乳	牛乳,豚ロース肉,粉チーズ,赤板かまぼこ,むきえび,鶏卵	スパゲティ(乾),植物油,じゃがいも,お好み焼き粉,ながいも	たまねぎ,人参,ピーマン,エリンギ,ほうれん草,刻みのり,こまつな,えのきたけ,フルーツ,キャベツ,ねぎ,青のり	414 19.5 13.2 2.4
7	木	スティックパン, 牛乳	鶏肉と大豆の五目煮,きゅうりともやしのナムル,切干大根とチンゲン菜のスープ,フルーツ	フルーツポンチ	牛乳,鶏もも肉,大豆(乾),ベーコン	コッパパン,片栗粉,さつまいも,揚げ油,砂糖,白ごま	しょうが,ブロッコリー,人参,きゅうり,もやし,切干大根,チンゲンサイ,たまねぎ,ぶなしめじ,ねぎ,フルーツ,みかん缶,もも缶,バナナ,みかん缶汁,もも缶汁	336 11.2 7.5 1.5
8	金	みたらしだんご 牛乳	ハンバーガー,コールスローサラダ,むらくも汁,フルーツ	麩のラスク 牛乳	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵	冷凍団子,砂糖,片栗粉,パン粉,植物油,麩,三温糖,バター	たまねぎ,キャベツ,レタス,きゅうり,人参,粒コーン,ほうれん草,フルーツ	452 21.6 25.3 2.6
11	月	かぼちゃの含め煮,牛乳	野菜入りマーボー豆腐,ゆかりあえ,ポイルウインナー,フルーツ	フレンチトースト 牛乳	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,ウインナー,卵	砂糖,植物油,片栗粉,フランスパン,マーガリン	かぼちゃ,たまねぎ,人参,さやいんげん,しょうが,ねぎ,キャベツ,きゅうり,フルーツ	460 22.1 24.3 2.2
12	火	ビスケット 牛乳	焼き鮭,バンサンスー,なめこ汁,フルーツ	おにぎり(わかめ),牛乳	牛乳,甘塩鮭,ロースハム,錦糸卵,豆腐	緑豆はるさめ(乾),砂糖,ごま油,精白米	緑豆もやし,きゅうり,人参,なめこ,カットわかめ,万能ねぎ,フルーツ,炊込みわかめ,焼きのり	432 22.2 14.1 2.6
13	水	フルーツ 牛乳	アングレイス,グリーンサラダ,野菜スープ,フルーツ	中華風蒸しパン,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,卵,スキムミルク	片栗粉,揚げ油,砂糖,パン粉,ごま油,じゃがいも,薄力粉,バター	フルーツ,しょうが,パセリ,キャベツ,レタス,きゅうり,わかめ(乾),たまねぎ,人参	457 19.5 19.2 2
14	木	ジャムサンド 牛乳	ポークカレー,福神漬けあえ,フルーツ,ヨーグルト	フルーツミルク かん	牛乳,豚もも肉,ヨーグルト,加糖	食パン,いちごジャム,マーガリン,じゃがいも,植物油,砂糖	たまねぎ,しょうが,人参,キャベツ,きゅうり,福神漬,フルーツ,みかん缶,缶汁,レモン果汁	387 13.7 11 2.4
15	金	チーズ 麦茶	親子煮,かに風味サラダ,コーンチャウダー,フルーツ	きな粉クッキー 牛乳	チーズ,鶏もも肉,卵,かにかまぼこ,ベーコン,牛乳,きな粉	砂糖,じゃがいも,薄力粉,植物油	たまねぎ,干しいたけ,人参,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,粒コーン,パセリ,フルーツ	489 19.5 21.4 2.4
18	月	ごまトースト 牛乳	レバーのカレー 竜田揚げ,中華きゅうり,小松菜と油揚げの味噌汁,フルーツ	手作りプリン	牛乳,豚レバー,油揚げ	食パン,マーガリン,白すりごま,砂糖,片栗粉,揚げ油,ごま油,白ごま	しょうが,きゅうり,白菜,小松菜,フルーツ	361 10.6 20.4 2.5
19	火	フルーツ 牛乳	豆腐の松風焼き,和風パスタサラダ,チンゲン菜のスープ,フルーツ	かいじゅうドーナツ,牛乳	牛乳,絞豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,かにかまぼこ	パン粉,砂糖,ごま,植物油,サラサ,片栗粉,薄力粉,揚げ油	フルーツ,こねぎ,レタス,きゅうり,人参,チンゲンサイ	420 20.2 16.6 2.2
20	水	粉吹きも 牛乳	酢豚,中華サラダ,ほうれん草と麩のすまし汁,フルーツ	ごま団子 牛乳	牛乳,豚もも肉,なると	じゃがいも,片栗粉,揚げ油,植物油,砂糖,ごま油,麩,冷凍団子,白すりごま	青のり,しょうが,干しいたけ,たけのこ水,たまねぎ,人参,ピーマン,パイン缶,わかめ(乾),もやし,きゅうり,ほうれん草,糸みつば,フルーツ	451 17.6 16.2 2.1
21	木	麩のラスク 牛乳	フリカデール,ひじきの五目煮,ワンタンスープ,フルーツ	ヨーグルトあえ	牛乳,ツナ油揚げ,溶けるチーズ,生クリーム,油揚げ,鶏ひき肉,ヨーグルト無糖	麩,三温糖,バター,じゃがいも,植物油,つきこん,砂糖,ワンタンの皮	粒コーン,たまねぎ,ひじき(乾),人参,干しいたけ,さやえんどう,緑豆もやし,小松菜,フルーツ,バナナ,キウイフルーツ,みかん缶,もも缶	342 13.5 11.5 1.6
22	金	クラッカー 牛乳	しょうゆラーメン,ショーロンポー,和風サラダ,フルーツ	ラスク 牛乳	牛乳,鶏もも肉,ロースハム	中華めん(冷凍),フランスパン,マーガリン,砂糖	白菜,人参,ほうれん草,ねぎ,メンマ,キャベツ,レタス,きゅうり,フルーツ,青のり	390 16 13.8 2.1
25	月	バナナヨーグルト,麦茶	ちくわの磯辺揚げ,和風マリネ,ふわふわ汁,フルーツ	子ども五平もち 牛乳	ヨーグルト無糖,ちくわ,ベーコン,卵,粉チーズ,牛乳	砂糖,天ぷら粉,揚げ油,植物油,じゃがいも,パン粉,精白米,白すりごま	バナナ,青のり,キャベツ,ひじき(乾),粒コーン,パセリ,たまねぎ,人参,フルーツ,万能ねぎ	467 18.2 18.4 2.8
26	火	フルーツ 牛乳	チリコンカン,きゅうりとわかめの酢のもの,白菜と麩とえんどうの味噌汁,フルーツ	もちもちチーズパン,牛乳	牛乳,大豆(乾),豚ひき肉,かにかまぼこ,粉チーズ	じゃがいも,植物油,砂糖,麩,白玉粉	フルーツ,たまねぎ,にんにく,パセリ,きゅうり,わかめ(乾),レタス,白菜,スナッペンえんどう	406 19.6 16.4 2.8
27	水	さつまいもの含め煮,牛乳	ハムエッグ,野菜のごまあえ,若竹汁,フルーツ	豆腐のガトーショコラ,牛乳	牛乳,卵,ロースハム,かにかまぼこ,かつお 削り節,豆腐	さつまいも,砂糖,しらす,黒すりこ,ホットケーキミックス,バター	青のり,ほうれん草,えのきたけ,きゅうり,人参,ゆでたけのこ,たまねぎ,わかめ(乾),フルーツ	389 20.6 18.3 2.1
28	木	せんべい 牛乳	肉じゃが,なすときゅうりの中華風サラダ,ちんげん菜のすまし汁,フルーツ	チーズトースト 牛乳	牛乳,豚もも肉,ロースハム,なると,ナチュラルチーズ エメンタール	じゃがいも,しらたき,砂糖,揚げ油,ごま油,食パン,マーガリン	人参,たまねぎ,さやえんどう,なす,きゅうり,トマト,チンゲンサイ,糸みつば,フルーツ,青のり	447 20 19.7 2.6
29	金	蒸しパン 牛乳	チキンカレー,イタリアンサラダ,チーズ,ミニトマト	アイスクリーム	牛乳,鶏もも肉,チーズ	蒸しパンミックス,じゃがいも,植物油,砂糖,アイスクリーム	たまねぎ,しょうが,人参,キャベツ,きゅうり,レタス,赤ピーマン,粒コーン,パセリ,ミニトマト	376 13.3 18.5 2.9

★誕生会メニュー

たけのこごはん チキンナゲット 干草あえ
わかめとはんぺんのすまし汁 フルーツ

(おやつ) ケーキ 麦茶

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

★裏面に給食レシピを載せています。

毎月19日は食育の日です

月平均栄養素量(3歳以上児)

おかず+おやつ

エネルギー 427kcal

たんぱく質 18.5g

脂質 17.4g

塩分 2.4g

給食レシピ紹介

チンゲン菜のスープ

エネルギー22kcal たんぱく質 1.4 g カルシウム 45 mg 鉄分 0.6 mg 塩分 0.5 g

材料（1人分）

チンゲン菜	40 g
鶏がらスープの素	1 g
水	150 cc
卵	1 0 g
〔 片栗粉	1 g
〔 水	少々
塩	0.5 g
こしょう	少々



作り方

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら、チンゲン菜を、根元の部分から先に入れて煮る。
煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩とコショウで味を調える。
- ⑤ ④に②の卵をまわし入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。