

# 6がつのこんだてひょう

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちょうしをととのえるものになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			以上児	未満児						
1 20 木 火			魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 サブレ	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	384 503	牛乳 クラッカー
2 金			ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 フゲンサイ	玉葱 グリビース 干椎茸	スパゲッティ・チキソ ウスターソース・スプの素 あられ	バター サラダ油	441 459	牛乳 ドーナツ
3 17 土 土			炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 玉葱・キャベツ	もやし・干椎茸・葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 スープの素・クッキー	サラダ油	411 507	牛乳 丸ボーロ
5 21 月 水			おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・スキム乳 煮干し・フロセチス	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・卵 醤油・せんべい	サラダ油	418 529	牛乳 クッキー
6 22 火 木			手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	鶏手羽中 まぐろ油漬 黄粉	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・卵・醤油 みりん・スプの素・片栗粉 黒砂糖	ごま油	354 478	牛乳 カステラ
7 23 水 金			ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリビース キャベツ	ローパン・じゃがいも チキソ・砂糖・ウスター ソースの素・おかき	サラダ油	365 471	牛乳 サブレ
8 26 木 月			鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 人参	玉葱・葱・バナナ シカ缶・白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ	373 495	牛乳 あられ
9 金			レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム乳 もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	ローパン・小麦粉・醤油 砂糖・スプの素 かりんとう	ピーナッツ サラダ油	407 507	牛乳 マドレーヌ
10 24 土 土			肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト バナナ	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スプの素	サラダ油	451 460	牛乳 ビスケット
12 27 月 火			大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 レソウ	米・チキソ・卵・砂糖・卵 醤油	サラダ油	402 516	牛乳 かりんとう
13 火			レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 フゲンサイ	玉葱 グリビース 干椎茸	スパゲッティ・チキソ トマト・ユレ・スプの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター	438 454	牛乳 カップケーキ
14 30 水 金			煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳 かりんとう	白身魚 煮干し	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・チキソ	すりごま かりんとう	335 462	牛乳 せんべい
16 29 金 木			キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ローパン・パン粉・ウスター ソース チキソ・スプの素・ピザト	バター	386 487	牛乳 おかき
19 28 月 水			豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキム乳	人参・ピーマン パブ(赤) パブ(黄)・人参ジュス	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・お酢・味噌	サラダ油	358 481	牛乳 ウエハース
15 木			小松菜とツナの混ぜごはん 鶏のから揚げ グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト	まぐろ油漬 鶏肉	牛乳・白すり干し 煮干し・出し昆布 固形ヨーグルト	小松菜 人参	生姜・キャベツ・胡瓜 スートン・えのき茸 玉葱・葱・レソウ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	白ごま サラダ油	566 495	牛乳 クラッカー

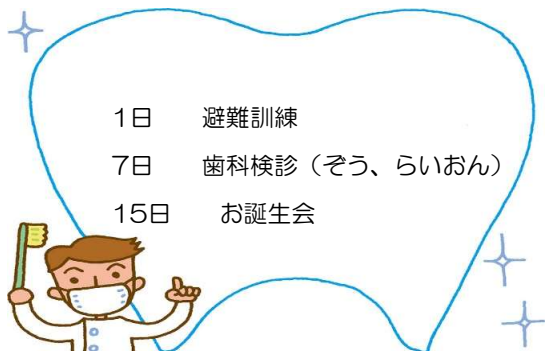
エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン			
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 390	18.6	16.4	271	2.2	1.7	432	0.24	0.42	25
未満児	基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 488	20.3	17.6	311	2	1.6	383	0.27	0.47	21

6月4日は・・・虫歯予防デー

骨格形成や丈夫な歯に欠かせないカルシウムは、乳製品、大豆製品、小魚、海藻類に多く含まれています。こども達に人気のあるカレー、シチュー、ハンバーグを作るときに、スキムミルクやチーズを入れるとカルシウムも摂れ、風味もよくなるのでお勧めです。同時に大切なのは、食事の際「よく噛むこと」です。よく噛んだ時に出る唾液は、虫歯になりにくくする力が、自然に出る唾液の3倍以上といわれています。よく噛んで、虫歯になりにくい歯を作りましょう。

## ぎょうじよてい



## こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
小松菜とツナの混ぜごはん	米	50
	小松菜	15
	まぐろ油漬	10
	人参	5
	しらす干し	3
	白ごま	1
	サラダ油	1
	塩	0.1
	酒	0.5
	醤油	2
		① ご飯を炊く。
		② 小松菜は食べやすい長さに切る
		③ 人参はせん切り、ツナは油をきっておく
		④ 鍋に油をひき小松菜、人参を炒め、じゃこ、白ごまを加えて調味料を加える。
		⑤ ご飯に混ぜる。