

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		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			人参	玉葱・キャベツ	米・小麦粉・餅・砂糖・醤油	サラダ油	以上児未満児			
1 15 土 土			炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 もやし・干椎茸・葱	玉葱・キャベツ	人参・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ	サラダ油	400 497	牛乳 あられ
3 18 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 パプリカ	米・小麦粉・餅・砂糖・醤油 スープの素・サブレ	サラダ油	398 514	牛乳 かりんとう
4 19 火 水			拌三条 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *黒糖もち	ロースハム・卵 豆腐・黄粉	牛乳	人参 胡瓜	玉葱 干椎茸	人参・小麦粉・餅・砂糖・醤油 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	384 486	牛乳 カステラ
5 水			レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	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	人参・小麦粉・餅・砂糖・醤油 砂糖・スープの素・クッキー	ピーナッツ サラダ油	423 521	牛乳 クラッカー
6 25 木 火			煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚	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	玉葱	米・小麦粉・餅・砂糖・醤油・酒 かりんとう	すりごま かりんとう	339 464	牛乳 サブレ
7 21 金 金			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 パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・小麦粉・餅・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・お刺身用紙	サラダ油	367 488	牛乳 ウエハース
8 22 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	人参 トマト	玉葱・もやし・生姜 バナナ	米・小麦粉・餅・砂糖・醤油 乾燥めん・砂糖・スープの素	サラダ油 丸ボーロ	451 460	牛乳 ビスケット
10 20 月 木			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・油揚げ	牛乳・スキム乳 煮干し・パプリカ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・餅・砂糖・醤油 醤油・せんべい	サラダ油	418 529	牛乳 クッキー
11 27 火 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	人参 トマト	玉葱 キャベツ	人参・小麦粉・餅・砂糖・醤油 砂糖・スープの素・ビスケット	バター	386 487	牛乳 おかき
12 24 水 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 シシトウ・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 せんべい
13 木			レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・砂糖・醤油 スープの素・おやついりこ	バター サラダ油	417 436	牛乳 丸ボーロ
17 26 月 水			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 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	人参 人参	玉葱 なめこ	米・酒・砂糖・餅・醤油 みりん・スープの素・おかき	ごま油	404 519	牛乳 マドレーヌ
28 金			魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	人参 人参	玉葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・かりんとう	サラダ油	381 501	牛乳 クッキー
29 土			ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・砂糖・醤油 おやついりこ・スープの素	バター サラダ油	422 443	牛乳 丸ボーロ
誕生 14 金			ガバオライス 青のり香る鶏ささみフライ ユイミータン風スープ グリーンサラダ オレンジ	固形ヨーグルト	豚ひき肉 ささみ	牛乳 青のり 固形ヨーグルト	人参 ピーマン 人参	玉葱・にんにく 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコン・葱・パプリカ	米・砂糖・醤油 鶏ガラスープの素・酒 みりん・酢	ごま油 マヨネーズ サラダ油	574 523	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、6(む)と4(し)で、虫歯予防デー。6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。
虫歯にならないように、食べた後にうがい、寝る前に歯磨きをしましょう。食事中に出来ることもありますよ。
それは、「よく噛むこと」。噛むことで、唾液(つば)が出て、食べ物のかすが歯にこびりつくのを防いでくれます。
毎日の心がけで、しっかり自分の歯を守りましょう。

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
米	50	① ご飯を炊く。
水	70	
玉ねぎ	34	② 玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマンは全て粗みじん切りにする
赤パプリカ	18	
ピーマン	14	③ フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。香りが出てきたら、ひき肉を加える
ニンニク	1.8	
ごま油	0.4	④ ひき肉の色が変わってきたら、②を加え炒める。
豚ひき肉	28	
砂糖	0.6	⑤ 野菜がしんなりしてきたら調味料を加えさらに炒める。
醤油	3.6	
鶏ガラスープの素	0.5	⑥最後に塩で味を調べ、炊きあがったごはんに入れて混ぜ込む。
酒	2	
みりん	0.1	*⑤の汁気が加わることを見込んで炊飯の水を少なく設定
塩	0.05	