

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		からだのちよ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 土	15 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 丸ボーロ	豆めん・砂糖・スープの素 サラダ油	461 470	ぎゅうにゅう あられ	
3 月	17 月		ひき肉とコーンのカレー 和風サラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	牛ひき肉 竹輪	牛乳・スキム乳 ピザチーズ 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・卵 スープの素・酢・醤油 みりん・かりんとう	サラダ油 ごま	492 589	ぎゅうにゅう クッキー	
4 火	18 火		煮魚 かぼちゃ含め煮 オクラのみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	白身魚・油揚げ 味噌・豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 オクラ 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホトケキックス	サラダ油	468 572	ぎゅうにゅう クラッカー	
5 水	19 水		ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆 ベーコン	牛乳	人参 玉葱 パセリ グリーンピース キャベツ	ローパン・じゃがいも キャベツ・砂糖・クサツニス スープの素・おかき	サラダ油	388 489	ぎゅうにゅう サブレ	
6 木			レパーミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 鶏レパー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 玉葱 パセリ グリーンピース キャベツ	ローパン・じゃがいも スパゲッティ・キャベツ トマト・ジュレ・スープの素 クサツニス・あられ	サラダ油 バター	422 440	ぎゅうにゅう まるボーロ	
7 金	21 金		カレー風味のひよこ豆入りハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 ビスケット	鶏ひき肉 卵	牛乳	人参 玉葱 トマト チンゲンサイ	ローパン・ひよこ豆 カレー粉・パン粉 スープの素・醤油・ビネグレット	サラダ油	379 483	ぎゅうにゅう せんべい	
8 土	22 土		炒めビーフン わかめスープ	牛乳 せんべい	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	ローパン・ビーフン・醤油 スープの素・せんべい	油	373 414	ぎゅうにゅう まるボーロ	
10 月	24 月		鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *黒糖もち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	グリーンアスパラ 人参 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 マヨネーズ	384 503	ぎゅうにゅう おかき	
11 火	25 火		拌三条 もやしのスープ	牛乳 オレンジ	ロースハム 卵	牛乳	人参 胡瓜・もやし・葱 オレグノ	ローパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素	サラダ油 ごま油	304 420	ぎゅうにゅう かりんとう	
12 水	26 水		おいどん揚げ キャベツのおかか和え もずく汁	牛乳 ミルクパン	豆腐 いわしすり身	牛乳・スキム乳 もずく・出し昆布	人参 玉葱・生姜・キャベツ 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・ミルクパン	サラダ油	430 539	ぎゅうにゅう ウエハース	
13 木	27 木		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) キャベツ(黄)・人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン じゃがいも・おけし	サラダ油	366 487	ぎゅうにゅう ビスケット	
14 金	28 金		魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 玉葱 人参	胡瓜・生椎茸・葱 米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	378 495	ぎゅうにゅう カップケーキ	
29 土			焼そば わかめスープ	牛乳 クッキー	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参 もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・クサツニス スープの素・クッキー	サラダ油	412 423	ぎゅうにゅう せんべい	
20 木			ひじきと枝豆の彩りごはん コーンとかにかまのサラダ・鶏のから揚げ 玉ねぎのすまし汁・さくらんぼ	ゼリー	油揚げ か風味かまぼこ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参 枝豆・スイートコーン 胡瓜・生姜・玉葱 葱・さくらんぼ	米・醤油・みりん・酢 砂糖・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油	546 502	ぎゅうにゅう せんべい	

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	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	403	18.2	16.4	264	2	2	215	0.26	0.41	29
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	491	19.8	17.6	305	1.8	1.9	210	0.27	0.45	24



食中毒に特に気をつけたい時期になりました。食中毒予防は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」が大切です。調理、飲食前には手のしわや爪の間、手首まで洗う。出来上がったものを常温で長時間放置せず、調理後はすぐに食べる。肉や魚は中心までしっかり加熱するなど注意したいですね。保育園では、中心温度を85℃以上になるように徹底しています。ご家庭でも気をつけて、元気に夏を乗り越えましょう。

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
ロースハム	20	① ハムは線切りにして炒める。
卵	15	② 春雨は茹でて切る。
サラダ油	1	
春雨	15	③ 卵はいり卵にする。
きゅうり	30	
砂糖	3	④ きゅうりは線切りにする。
酢	5	
しょうゆ	5	⑤ 酢、砂糖、ごま油、しょうゆを混ぜ、この中に①、②、③、④を入れてあえる。