

# 6月のこんだてひょう

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 火 24 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	米・パン粉・ウスターソース スープの素・ビスケット	バター	372 494	牛乳 せんべい
2 水 17 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 スキムミルク	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・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・お酢・おろし	サラダ油	362 484	牛乳 ビスケット
3 木 18 金			煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚 豆腐	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 葱	米・酒・砂糖・醤油	かりんとう	すりごま	317 466	牛乳 クッキー
4 金 16 水			ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	合挽肉 かつお節	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 トマト オクラ	玉葱・スイートコーン グリーンピース・オレンジ	米・じゃがいも・お酢 スープの素・醤油	サラダ油	439 545	牛乳 あられ
5 土 19 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	米・酒・砂糖・醤油 もやし・干椎茸・葱	サラダ油 ごま		405 504	牛乳 クッキー ジュース クラッカー
7 月 22 火			拌三糸 きのことわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布	胡瓜 えのき茸 なめこ	お酢・醤油・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油		370 473	牛乳 おかき
8 火 21 月			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	トマト 人参 玉葱	胡瓜・生椎茸・葱 片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油	酢・サブレ	373 493	牛乳 ウエハース
9 水			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 チンゲンサイ グリーンピース 干椎茸	玉葱 グリーンピース 干椎茸	スパゲッティ・チキチ ウスターソース・スープの素 あられ	マーガリン サラダ油	460 475	牛乳 カップケーキ
10 木 25 金			鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん 麩とわかめのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 葱 人参	米・みりん・酒・砂糖 白玉ふ・醤油・食パン いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ		412 525	牛乳 あられ
11 金			レバーボール ポイルキャベツ(シヨウ) もずくスープ	牛乳 ミルクパン	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ピーマン キャベツ 葱	米・小麦粉・醤油 スープの素・ミルクパン	ピーナッツ サラダ油		403 520	ジュース クラッカー 牛乳
12 土 26 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 胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾燥めん・砂糖・スープの素	サラダ油 丸ボーロ		450 459	牛乳 かりんとう
14 月 28 月			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 玉葱 小松菜 グリーンピース キャベツ	お酢・みりん・酒・砂糖 チキチ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油		363 470	牛乳 丸ボーロ
15 火 29 火			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・スキムミルク 煮干し・プロセッセ	人参 オクラ 葱	玉葱・生姜・もやし 米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油		416 528	牛乳 かりんとう
30 水			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 チンゲンサイ グリーンピース 干椎茸	玉葱 グリーンピース 干椎茸	スパゲッティ・チキチ トマト・ジュレ・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター 油	440 455	牛乳 クッキー
誕生 23 水			ひじきと枝豆の彩りごはん 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	油揚げ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 枝豆・生姜・胡瓜 グロコリー スイートコーン・えのき茸 玉葱・葱・オレンジ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油		532 486	牛乳 おかき

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 394	18.3	16.5	273	2.1	1.7	370	0.27	0.43	26
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 493	20	17.5	312	1.9	1.6	334	0.28	0.47	22



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。  
噛むことが出来ない子供が多いように感じます。毎日の心がけて、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	作り方
ひじきと枝豆の彩りごはん	米	50
	出しこぶ	0.3
	干しひじき	2
	水	65
	人参	5
油揚げ	油揚げ	1
	枝豆むき身	5
	しょう油	4
みりん	みりん	3
	いりこ	0.5
水	25	

- 出しこぶを入れてごはんを炊く。
- ひじきを戻して水を切る。人参、油揚げは千切りにする。
- 鍋に調味料を煮立て、②を加え、水気が無くなるまでしっかり煮込む。
- 枝豆は茹でておく。
- ご飯に汁気を切った後、③④を加え混ぜ合わせる。