

2022年6月

献立表

上北沢こぐま保育園

日 / 曜	献立名	補食 軽食	栄養価	日 / 曜	献立名	補食 軽食	栄養価
1	五目御飯	おにぎり(のりしお)	エネルギー 576 kcal	22	納豆ごはん	おにぎり(のりしお)	エネルギー 524 kcal
15	みそ汁(無・麩)	肉まん	たんぱく質 30.9 g		みそ汁(えのき・葱・麩)	ホットケーキ	たんぱく質 28.3 g
29	鯖の塩焼き	炒り子	脂質 20.3 g		鯖の塩焼き	炒り子	脂質 11.4 g
(水)	オクラのお浸し	牛乳	カルシウム 202 mg	(水)	ブロッコリーのお浸し	牛乳	カルシウム 211 mg
2	ジャージャー麺	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 523 kcal	9	チキンカレーライス(幼児) 牛乳	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 694 kcal
16	金時豆の煮豆	わかめおにぎり	たんぱく質 22.2 g	23	ハヤシライス(乳児)	米粉蒸しパン(チーズ)	たんぱく質 21.3 g
30	キャベツの磯和え	デラウエア	脂質 14.2 g		コールスローサラダ	デラウエア	脂質 22.6 g
(木)	牛乳		カルシウム 181 mg	(木)	ゆで卵(幼児) トマト(乳児)		カルシウム 215 mg
3	御飯 トマト	おにぎり(おかか)	エネルギー 517 kcal	10	御飯 小松菜のお浸し	おにぎり(おかか)	エネルギー 532 kcal
17	野菜スープ	ジャムサンド(りんご)	たんぱく質 19.4 g	24	みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも)	スパゲティナポリタン	たんぱく質 25.9 g
	ピーマンの肉詰め焼き	炒り子	脂質 13.4 g		かんぱちの照り焼き	炒り子	脂質 14.0 g
(金)	たまねぎと人参のナムル	牛乳	カルシウム 159 mg	(金)	切干大根の旨煮	牛乳	カルシウム 216 mg
4	御飯 いんげんのお浸し	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 537 kcal	11	御飯 いんげんとベーコンのソテー	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 651 kcal
18	みそ汁(茄子・しめじ)	米粉ケーキ(南瓜)	たんぱく質 20.7 g	25	きのこスープ	米粉マフィン(オレンジ)	たんぱく質 21.4 g
	かじきの煮つけ	炒り子	脂質 17.3 g		ハンバーグ	炒り子	脂質 24.0 g
(土)	ひじきの煮物	牛乳	カルシウム 188 mg	(土)	さつま芋の甘煮	牛乳	カルシウム 184 mg
6	御飯 ほうれん草のおかか和え	おにぎり(ごましお)	エネルギー 524 kcal	13	御飯 小松菜のお浸し	おにぎり(ごましお)	エネルギー 604 kcal
20	みそ汁(わかめ・豆腐)	白桃寒天	たんぱく質 21.2 g	27	みそ汁(茄子・えのき)	焼きそば(幼児)	たんぱく質 28.0 g
	つくね煮	フレンチポテト	脂質 16.2 g		ザンギ	焼きうどん(乳児)	脂質 17.5 g
(月)	大根の煮物	牛乳	カルシウム 180 mg	(月)	南瓜の煮物	炒り子 牛乳	カルシウム 195 mg
7	御飯 アスパラガスの塩ゆで	おにぎり(みそ)	エネルギー 619 kcal	14	御飯 ほうれん草の胡麻浸し	おにぎり(みそ)	エネルギー 651 kcal
21	ミネストローネスープ	おにぎり(梅じゃこ)	たんぱく質 23.2 g	28	みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	焼き豚レタスチャーハン	たんぱく質 26.3 g
	めかじきのフライ	メロン	脂質 16.6 g		ぶりの竜田揚げ	メロン	脂質 21.8 g
(火)	人参の甘煮	牛乳	カルシウム 150 mg	(火)	じゃが芋の煮物	牛乳	カルシウム 156 mg
8	納豆ごはん	おにぎり(のりしお)	エネルギー 607 kcal	<p>6月の郷土料理：ザンギ</p> <p>今月も引き続き小田桐先生の出身地である北海道の郷土料理です。ザンギは鶏の唐揚げと似た料理で、家庭でも色々作り方が異なるので一概にコレという定義はありません。基本は下味をしっかりつけた鶏肉に片栗粉や小麦粉を加えた溶き卵を絡めて揚げます。</p>			
	みそ汁(えのき・葱・麩)	レモンケーキ	たんぱく質 27.6 g				
	鯖の塩焼き	デラウエア 牛乳(～1歳)	脂質 19.1 g				
(水)	ブロッコリーのお浸し	りんごジュース(2歳～)	カルシウム 197 mg				

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

1～2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

今年の5月は例年よりすっきりしない天気が多かったように感じます。温暖化による気候変動が日常にも表れていて、「いつもなら大丈夫」が通用しないこともできます。

6月と言えば食中毒が気になり始める季節です。肉類や魚類の扱いには気をつけていきたいですね。また、意識的な水分補給が大切になる季節でもありますが、日常的に摂取する水分は甘さを含まない物を選びましょう。甘味を不定期に摂取することで食欲が減退してしまいます。これからやってくる夏のためにも、しっかりとした身体を作っていきたいですね。



