

2023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	ジャージャー麺	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 609 kcal	9	五目御飯	おにぎり(おかか)	エネルギー 633 kcal
15	金時豆の煮豆	焼きおにぎり(じゃこ)	たんぱく質 26.8 g	23	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	スパゲティナポリタン	たんぱく質 29.4 g
29	キャベツとハムのサラダ	メロン	脂質 18.4 g		いわしのつみれ揚げ	炒り子	脂質 24.3 g
(木)	牛乳		食塩 2.8 g	(金)	小松菜のお浸し	牛乳	食塩 2.5 g
2	御飯	おにぎり(おかか)	エネルギー 575 kcal	10	御飯	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 555 kcal
16	みそ汁(茄子・油揚げ)	ツナサンド	たんぱく質 28.8 g	24	みそ汁(豆腐・なめこ)	米粉のケーキ(人参)	たんぱく質 22.0 g
30	かじきの味噌焼き	炒り子	脂質 15.4 g		かじきの煮つけ	炒り子	脂質 18.2 g
(金)	人参のきんぴら	牛乳	食塩 2.3 g	(土)	ひじきの煮物	牛乳	食塩 1.5 g
3	御飯	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 596 kcal	12	御飯	おにぎり(ごましお)	エネルギー 576 kcal
17	きのこスープ	米粉のマフィン(りんご)	たんぱく質 20.8 g	26	野菜スープ	焼きそば(0,1才うどん)	たんぱく質 23.6 g
	ハンバーグ	炒り子	脂質 21.9 g		ピーマンの肉詰め焼き	炒り子	脂質 21.3 g
(土)	じゃがいもの磯和え	牛乳	食塩 2.2 g	(月)	じゃがいものきんぴら	牛乳	食塩 1.9 g
5	御飯	おにぎり(ごましお)	エネルギー 543 kcal	13	御飯	おにぎり(みそ)	エネルギー 466 kcal
19	みそ汁(じゃがいも・わかめ)	芋もち	たんぱく質 20.4 g	27	みそ汁(えのき・豆腐・長葱)	白桃寒天	たんぱく質 21.3 g
	つくね煮	炒り子	脂質 14.4 g		かんばちの胡麻焼き	フレンチポテト	脂質 12.1 g
(月)	南瓜の煮物	牛乳	食塩 1.8 g	(火)	人参の甘煮	牛乳	食塩 1.2 g
6	御飯	おにぎり(みそ)	エネルギー 603 kcal	14	御飯	おにぎり(のしりお)	エネルギー 545 kcal
20	ミネストローネスープ	焼き豚レタスチャーハン	たんぱく質 24.8 g	28	みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	肉まん	たんぱく質 22.4 g
	あじフライ	すいか	脂質 17.8 g		鶏の照り焼き	炒り子	脂質 17.7 g
(火)	人参の甘煮	牛乳	食塩 1.9 g	(水)	じゃがいもの煮ころがし	牛乳	食塩 2.1 g
7	納豆ごはん	おにぎり(のりしお)	エネルギー 634 kcal	<p>早いものでもう6月となりました。 <食中毒に注意> 6月は食中毒が増える時期となっています。食べ物はこまめに冷蔵庫にしまうようにし、冷蔵庫の開閉も極力減らすようにしましょう。電気代の節約にもなりますよ。また、冷凍肉の常温解凍は避け、前日の晩に冷蔵庫に移しておくか、流水解凍をお勧めします。給食室もいつも以上に衛生管理を徹底してまいります。</p> <p><水分補給について> 汗ばむ陽気になると、子ども達が真っ赤な顔でお茶を飲みに行きます。水分補給はこまめにしっかりとを心掛けています。 ご家庭での水分補給は何を飲まれていますか？水分補給は甘味やカフェインの含まれないもので習慣付けていきましょう。清涼飲料水は甘味が強いのが多く、食事のリズムの乱れに繋がってしまいます。また、最近は保育園児でも炭酸飲料を飲んでいるという声がちらほら聞こえてきますが、エナジードリンクは絶対に避けてください。日本では制限が設けられていないカフェインですが、カナダでは明確に基準が定められています。また、エナジードリンクの年齢制限は多くの国で設けられているのが現状です。コンビニなどで手軽に購入できるエナジードリンクのカフェイン含有量はRedBull80mg、MonsterEnergy142mg、Zone(種類によって異なる)75mg~150mgとなっています。一番少ないRedBullでさえ、イギリスでは制限対象となっています。エナジードリンクによる健康被害は糖尿病のリスク増加もあります。大人も注意が必要です。</p>			
	みそ汁(茄子・えのき)	レモンケーキ	たんぱく質 28.0 g				
	鮭の塩焼き	デラウエア・牛乳(1歳)	脂質 20.4 g				
(水)	アスパラガスのお浸し	りんごジュース(2歳~)	食塩 1.8 g				
21	納豆ごはん	おにぎり(のりしお)	エネルギー 529 kcal	<p>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。</p>			
	みそ汁(茄子・えのき)	ホットケーキ	たんぱく質 28.1 g				
	鮭の塩焼き	炒り子	脂質 12.2 g				
(水)	アスパラガスのお浸し	牛乳	食塩 1.5 g				
8	チキンカレーライス(乳児 ハヤシライス)	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 641 kcal	<p>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)</p>			
22	キャベツときゅうりの中華風サラダ	蒸しパン(南瓜)	たんぱく質 21.8 g				
(木)	ゆで卵(幼児) 牛乳	すいか	脂質 19.9 g				
	トマト(乳児)		食塩 1.8 g				

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。