

# 2019年 6月 3歳未満児献立表

甲南立正保育園

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
				エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
10月24日	麻婆豆腐 春雨のサラダ わかめスープ メロン	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	530 kcal	18.6 g	米 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム ヨーグルト	人参 乾椎茸 長ネギ もやし きゅうり わかめ えのき メロン
11月25日	お好み焼き風卵焼き カムカムサラダ そうめん汁 バナナ	そうめん	チキンドリア 牛乳	522 kcal	21.6 g	小麦粉 油 ごま油 三温糖 そうめん 米 バター	牛乳 卵 豚ひき肉 いか なると スキムミルク 鶏肉 チーズ	きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン 青のり 切干大根 きゅうり もやし ほうれん草 バナ
12月26日	鱈の梅味噌焼き アスパラとポテトのサラダ トマトスープ パイナップル	ごはん	あじさいゼリー 牛乳	523 kcal	20.3 g	米 三温糖 ごま油 じゃが芋 オリーブ油	牛乳 鱈	梅 アスパラ きゅうり コーン とまと きゃべつ 玉葱 パイナップル
1月13日	鶏肉の生姜焼き キャベツのピクルス ツナカレー グレープフルーツ	麦ごはん	とうもろこし 牛乳	575 kcal	23.1 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 ハム ツナ スキムミルク	生姜 きゃべつ きゅうり かぶ 人 参 玉葱 グレー プフルーツ コーン
1月14日	スズキのマスタード焼き ごぼうと凍り豆腐の煮物 じゃが芋の味噌汁 キウイ	ごはん	お菓子 牛乳	501 kcal	21.2 g	米 三温糖 油 じゃが芋	牛乳 すずき ヨー グルト 豚肉 凍り 豆腐	ごぼう 玉葱 人 参 いんげん きゃ べつ キウイフ ルーツ
1月15日	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
3月17日	鶏肉のレモンソース和え きゅうりの中華和え ワンタンスープ メロン	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	512 kcal	18.1 g	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ワンタン皮	牛乳 鶏肉 ヨー グルト	レモン きゅうり わかめ とまと 人 参 にら もやし メロン
4月18日	豆腐のつくね焼き レタスの海苔酢和え マロニースープ バナナ	食パン	おなか昆布 おにぎり 牛乳	530 kcal	23.2 g	食パン パン粉 三温糖 片栗粉 マロニー 米	牛乳 豆腐 鶏ひ き肉 ツナ 鶏肉 かつお節	人参 玉葱 ひじ き レタス ほうれ ん草 海苔 いん げん バナナ 昆 布
5月19日	鮭のタンドリー焼き 五目金平 高野豆腐の味噌汁 パイン	ごはん	カルピス 蒸しパン 牛乳	525 kcal	20.8 g	米 白滝 三温糖 ホットケーキ粉	牛乳 鮭 ヨーグ ルト 鶏肉 凍り豆 腐 カルピス	ごぼう 人参 筍 乾椎茸 玉葱 わ かめ パイン もも 缶
6月20日	豚肉のゴマ照り焼き 海藻サラダ コーンカレー グレープフルーツ	麦ごはん	フレンチ トースト 牛乳	618 kcal	26.6 g	米 大麦 三温糖 油 じゃが芋 バ ター 小麦粉 食 パン 粉糖 シロッ プ	牛乳 豚肉 ハム スキムミルク	レタス きゅうり わかめ 人参 玉 葱 コーン グレー プフルーツ
7月21日	鱈フライ フレンチサラダ もずくスープ キウイフルーツ	ごはん	お菓子 牛乳	516 kcal	17.2 g	米 小麦粉 パン 粉 油 ごま油	牛乳 鱈	きゃべつ きゅうり レタス パイン缶 もずく 玉葱 人 参 キウイフルーツ
8月22日	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
保育園での目標エネルギー量 480kcal				保育園での目標たんぱく質量 16g~23g				
6月の保育園での予定平均エネルギー量535kcal				6月の保育園での予定平均たんぱく質量21.1g				

## 旬の食材

### ーとうもろこしー

とうもろこしは「唐」から来た「きび(もろこし)」が由来です。野菜の中ではカロリーは高めで糖質が主成分です。粒の皮はセルロースという不溶性の食物繊維から出来ています。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。皮の緑が濃くて先端のひげが黒褐色のものが完熟のサインです。とうもろこしは収穫後、急速に栄養価や鮮度が落ちますので、早めに茹でて食べるのがおすすめです。保存する場合は、茹でてから粒をそいで冷凍しておくのが便利です。今月のおやつに登場します。

### 6月の予定

- ・19日(水) プチ試食会&手洗いチェック  
保育園参観日に事務所前の特設テントにて行います。是非子ども達が食べている給食を試食してみてください。
- ・26日(水) 誕生会
- ・27日(木) 動物教室(ゆり組)
- ・28日(金) // 予備日  
27日・28日両日ともゆり組は給食はありません。おかず入りのお弁当を用意して下さい。

