

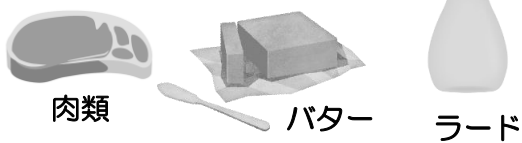
日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
			エネルギー	たんぱく質			
13 27 月	鶏肉のレモンソース和え 納豆サラダ サンラータンスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 お茶	389 kcal	23.1 g	片栗粉 油 三温糖 春雨	牛乳 鶏肉 納豆 か つお節 卵 豚肉 ヨーグルト	レモン ほうれん草 もやし 人参 椎茸 長葱 バ ナナ
14 28 火	お好み焼き風卵焼き カムカムサラダ そうめん汁 オレンジ	ハムサンド 牛乳	460 kcal	23.5 g	小麦粉 ごま油 三 温糖 そうめん 食パ ン	牛乳 卵 豚肉 さき いか かまぼこ ハム 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 オレン ジ
1 15 29 水	魚の塩焼き 竹輪の炒り煮 もずくのスープ バナナ	鶏そぼろおにぎり 牛乳	388 kcal	24.8 g	三温糖 ごま油 米	牛乳 鮭 竹輪 豚肉 ベーコン 卵 鶏肉	大根 人参 いんげん もずく 玉葱 バナナ
2 16 30 木	豚肉のマーマレード焼き チキンサラダ ツナカレー オレンジ	あじさいゼリー 牛乳	459 kcal	26.6 g	ごま油 三温糖 じゃが 芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツ ナ スキムミルク	マーマレードジャム きゅうり わかめ パプ リカ 人参 玉葱 オレ ンジ
3 17 金	酢豚 レタスサラダ 青梗菜のスープ バナナ	お菓子 牛乳	312 kcal	15.7 g	油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	人参 玉葱 竹の子 椎 茸 ピーマン レタス ブ ロccoli トマト 青梗 菜 バナナ
4 18 土	プルコギ炒め スナップえんどうのサラダ 味噌汁 バナナ	お菓子 牛乳	523 kcal	19.9 g	米 ごま油 油 三温 糖 片栗粉 麩	牛乳 豚肉 魚肉 ソーセージ	玉葱 なら 人参 椎 茸 スナップエンドウ レタス きゅうり わか め バナナ
6 20 月	麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 お茶	331 kcal	16 g	ごま油 三温糖 片 栗粉 春雨 ワンタン 皮	牛乳 豆腐 豚肉 鶏 肉 ヨーグルト	人参 乾椎茸 長葱 きゅうり ひじき 切干 大根 なら もやし バ ナナ
7 21 火	鶏肉のトマトチーズ焼き ごぼうサラダ スープヌードル オレンジ	たまごサンド 牛乳	546 kcal	22.5 g	じゃが芋 三温糖 ス パゲッティ 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ベーコン 卵	玉葱 人参 なす トマ ト きゅうり ごぼう 切 干大根 オレンジ
8 22 水	鰻フライ フレンチサラダ 大根の味噌汁 バナナ	ゆかりとじゃこのおにぎり 牛乳	410 kcal	17.8 g	小麦粉 パン粉 油 三温糖 米	牛乳 味 油揚げ し らす干し	きゃべつ きゅうり レ タス 大根 バナナ
9 23 木	青菜の卵焼き 海藻サラダ コーンカレー オレンジ	キャラメルプリン 牛乳	502 kcal	20.1 g	油 じゃが芋 バター 小麦粉 メープルシ ロップ	牛乳 卵 ハム 豚肉 スキムミルク	ほうれん草 えのき レタス きゅうり わか め 人参 玉葱 コー ン オレンジ
10 24 金	鶏肉のハニーマスタード焼き マカロニのケチャップ焼き コンソメスープ バナナ	お菓子 牛乳	354 kcal	18.9 g	はちみつ マカロニ 三温糖 油	牛乳 鶏肉 ソーセー ジ	玉葱 ピーマン 人参 きゃべつ コーン バ ナナ
11 25 土	タンドリーチキン キャベツの昆布サラダ きのこスープ バナナ	お菓子 牛乳	498 kcal	21.9 g	米 ごま油	牛乳 鶏肉 ヨーグル ト ベーコン	にんにく きゃべつ きゅうり 人参 塩昆布 えのき しめじ バナナ
6月の保育園での予定平均エネルギー量415kcal					6月の保育園での予定平均たんぱく質量20.9g		
6月の保育園での予定平均塩分量2.1g					6月の保育園での予定平均カルシウム量250g		

知って得する  
栄養素のはなし

### 脂 質

脂質は、体を動かすためのエネルギー源です。1g摂取した時のエネルギー量が炭水化物とたんぱく質では4kcalなのに対し、脂質は9kcalと、少量で効率よくエネルギーをとることができます。大人はとり過ぎに注意する必要がありますが、成長期の子どもには必要な栄養素なので、無理に控えないようにしましょう。油やバター、マヨネーズは油脂食品、また肉や魚、乳製品などにも脂質が多く含まれます。食品によって含まれる脂質の種類は、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。それぞれ体に与える影響が違うので、食品が偏らないよう、バランスよくとるようにしましょう。

《飽和脂肪酸》  
動物性食品に含まれる



《不飽和脂肪酸》  
植物性食品に含まれる



6月

・29日(水) 誕生会

