

6月予定献立表（3歳以上児）卵抜き



令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (月)	ごはん, 手作りがんも, 新じゃが芋とわかめのみそ汁 きゅうりともやしのナムル, 麦茶	きな粉トースト 麦芽ミルク	571	22.9	13.1	1.2
2 (火)	ごはん, 豚ロース生姜焼き, さつま揚げと大根の含め煮 ビーンズサラダ, 麦茶	しましまクッキー 牛乳	571	22.3	21.1	1.4
3 (水)	ごはん, マーボ豆腐, 五目ビーフン ほうれん草のごま和え, 麦茶 	お好み焼き オレンジジュース	571	20.3	15.8	1.1
4 (木)	ロールパン, チキンマヨピカタ, 人参ときのこのソティ さくらんぼ , 麦茶	カレードリア プルーンのむヨーグルト	570	27.7	14.3	1.4
5 (金)	炊き込みご飯, かつおの竜田揚げ , 南瓜の甘煮 キャベツとなるとの酢の物, 麦茶	バナナオムレット 乳酸菌飲料	570	21.4	15.0	0.8
6 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ 				
8 (月)	ウインナーカレーライス スパゲティサラダ, メロン , 福神漬, 麦茶	黒糖蒸しパン のむヨーグルト	570	16.4	10.8	1.4
9 (火)	ごはん, 肉団子の甘酢あんかけ, 切干し大根と大豆の煮物 ブロッコリーサラダ, 麦茶	ほうれん草とコーンのスコーン リンゴジュース	571	19.4	18.3	1.0
10 (水)	ごはん, 豚肉と野菜の炒め物, 新じゃが芋粉ふき かぶのおかか和え, 麦茶 	アメリカンドック 牛乳	571	20.7	17.7	1.4
11 (木)	ごはん, 煮魚, がんもの含め煮 ほうれん草ときのこのナムル, 麦茶	ジャージャー麺 麦芽ミルク	571	29.1	16.1	1.5
12 (金)	トマトクリームスパゲッティ, 洋風スープ ポテトサラダ, 麦茶	枝豆ご飯 プルーンのむヨーグルト	570	18.1	14.1	0.8
13 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
15 (月)	ごはん, グラタン, ボイルウインナー ひじきの和風サラダ, 麦茶	青のりポテトフライ 牛乳	571	15.3	25.0	1.1
16 (火)	ピザトースト, 小松菜ときのこのソティ マカロニサラダ, 麦茶	ライスコロッケ リンゴジュース	571	15.8	14.2	1.2
17 (水)	ごはん, 中華風かけ納豆, ちくわとこんにゃくの煮物 春雨サラダ, 麦茶	チュロス 乳酸菌飲料	570	19.4	15.2	1.1
18 (木)	ピラフ, ポークチャップ もやしのごま酢和え, さくらんぼ , 麦茶	あんこパウンド のむヨーグルト	570	20.8	17.9	0.8
19 (金)	ごはん, 魚のムニエル, 青梗菜の中華炒め にんじんサラダ, 麦茶	さつま芋プリン 麦芽ミルク	571	24.7	18.9	1.2
20 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
22 (月)	ひじき五目ご飯, はんぺんフライ みそマヨサラダ, 麦茶	ベーコンチーズパン オレンジジュース	570	16.4	15.9	1.2
23 (火)	あんかけ焼きそば, 粉ふき芋, きんぴらごぼう グリーンサラダ, 麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ 乳酸菌飲料	570	15.3	23.4	0.9
24 (水)	ごはん, シューマイ, 五目野菜ソティ きのこのマリネ, 麦茶	さくらんぼゼリー 牛乳 	571	21.0	20.5	1.1
25 (木)	ごはん, ヒレカツ, 高野豆腐と昆布の煮物 スパゲティオーロラ和え, 麦茶	ちんすこう のむヨーグルト 	571	23.5	15.2	0.9
26 (金)	ごはん, 魚の照り焼き, 南瓜のごま和え キャベツとわかめの酢の物, 麦茶	ニラチヂミ 麦芽ミルク	570	26.8	11.5	1.0
27 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
29 (月)	ごはん, ツナ揚げ餃子, 中華スープ もやしと小松菜のナムル, 麦茶 	ジャムマーブルパン 麦芽ミルク	571	19.2	12.1	1.4
30 (火)	ハヤシカレーライス コールスローサラダ, メロン , 福神漬, 麦茶	ミルクもち リンゴジュース	570	17.3	10.5	1.0
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	20.6	16.3	1.2

噛むことの大切さ



目標
平均値

25日の食育指導はなぜ「よく噛むのか？噛む力大切さ」を知ってもらいます。
よく噛むことにより、唾液がたくさん出て、消化吸收を助け、
虫歯や肥満を予防することにも繋がります。



6月の献立は、よく噛むメニュー（お肉やスコーンきんぴらごぼうなど）を
取り入れています。色々な食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

