

6月 食育だより 乳幼児食

朝食でとりたい栄養

★ 子どもの脳が育つごはん! 決め手は「5大栄養素」の食べ合わせです!

①糖質

脳を動かすエネルギーはブドウ糖(糖質)だけです!



脳を動かす栄養素のブドウ糖は、睡眠中に消費され、朝起きたら空っぽに近い状態です。ごはんやパンなどの主食を食べましょう。

②脂質

脳の60%は脂質です!



脳を柔らかくする良質な油の代表は「DHA」です。さんまやいわし、さば、まぐろなどに多く含まれています。

③たんぱく質

朝ごはんにたんぱく質を摂りましょう!



睡眠中に下がった体温を上げる役割があります。卵や肉、魚、大豆など栄養バランスの良いたんぱく質を摂りましょう。

④ミネラル

身体の成長に欠かせないミネラルはバランス良く摂りましょう!



酸素を運ぶために必要な鉄分が不足すると、エネルギーを効率よく作れず集中力が低下します。

また、骨や歯に大事なカルシウムは、脳内の情報伝達をスムーズにするサポートをします。

⑤ビタミン

脳や身体の機能を整えるビタミンは、体内で作られないので、食べ物から摂りましょう!



糖分だけでは脳のエネルギーとしては使えません。糖分をエネルギーに変えるには、ビタミンB群が必要です。



ちーこ先生のSDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

1年を通して管理栄養士 大畑ちつる先生 のSDGsレシピをご紹介します♪

今回はタネもワタも使った「ピーマン」が主役のチヂミをご紹介します。収穫したての新鮮なピーマンだとヘタの部分も刻んで食べることができます。うまみ食材である「カツオ節」・「桜えび」を入れ、ゴマ油で焼き、ポン酢をつけていただくと、苦さが紛れて食べやすくなります。どうしても苦手な場合は、ピーマンの量を減らして作ってください。

丸ごとピーマンのうまみチヂミ



材料(チヂミ1枚分)

ピーマン 2個
片栗粉・水 各大さじ3
卵 1個
カツオ節 3g(小1袋)
桜えび(乾燥) 大さじ1
ゴマ油 大さじ1/2
ポン酢 適宜

■作り方■

- 1.ピーマンは洗って水をふき、まな板に並行に置く。先の方からセンイをたつように、薄い輪切りに切る。ヘタの手前まで切ったら、切り口を下にして、ヘタの周りの果肉を細切りにする。
- 2.ボウルに1.のピーマンのヘタ以外と片栗粉を入れて、混ぜる。カツオ節、桜えび、水、卵を入れて、ぐるぐる混ぜる。
- 3.小さめのフライパンを中火にかける。ゴマ油をひき、2.を流し入れる。フタをして2分蒸し焼きにする。裏返して1分蒸し焼きにする。
- 4.まな板に取り出して、食べやすい大きさに切って、器に盛る。ポン酢をつけながらいただく。

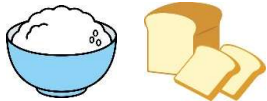


6月 食育だより 離乳食

朝食で脳に栄養を

赤ちゃんの脳は1歳までに目覚ましく成長します。
脳は睡眠中休むだけではなく、起きている時に覚えたことを確かなものにする作業をしていて、寝ている間に記憶が定着するといわれています。
起きている間に、脳が活発に機能するように朝食からバランスよく栄養を摂りましょう。

脳を動かす
「炭水化物」



脳や体を作る
「たんぱく質」



脳を育てる
「DHA」



記憶力を高める
「レシチン」



活発な脳を作る
「ビタミン」「カルシウム」



離乳食で気をつけたい食材

離乳食で食べさせてはいけない食材や、初めて食べさせるときに注意が必要な食材をご紹介します。

食中毒などの心配のある食材



■生魚・肉

生で食べる魚や肉などには細菌が付着していることがあります。消化器官がまだ未発達な状態の赤ちゃんが食べると食中毒を起こす可能性があります。
食材はしっかり火を通した安全なものを与えるようにしましょう。

感染症などの心配のある食材



■はちみつ・黒糖

1歳未満の赤ちゃんがはちみつ、黒糖を食べると、乳児ボツリヌス症を発症する心配があります。
1歳を過ぎると腸内細菌が育ち、ボツリヌス菌に対抗できるようになります。
はちみつや黒糖を含む飲み物やお菓子・食品は1歳以降に与えるようにしましょう。

糖分・塩分の高い食材

糖分や塩分が多いものは、赤ちゃんの消化吸収の負担になります。
また、味覚への影響も心配されます。



いくら



大人用に味付けされており、塩分が高めです。
生の食材でもあり、食物アレルギーになりやすい食材です。
消化器官が発達してから与えるようにしましょう。

のどに詰まりやすい食材

■噛みにくいもの

お餅・こんにゃく・ゼリー・海苔など

■小さくて丸いもの

ナッツ・豆类・飴・ミニトマトなど



子どもは咳をする力が弱く、気管に入りそうなもの咳で押し返すことが出来ません。
丸のみしそうな食材は避けて窒息事故を防ぎましょう。



牛乳



牛乳を飲料とするのは1歳以降にしましょう。
牛乳にはたんぱく質やカルシウムなど、ミネラルがたくさん含まれています。
消化器官が未発達なので、十分に消化吸収できません。
鉄分が少ない為、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。



水はどこから？



普段みなさんが飲んでいる“水”。
この水はどこからやってくるかご存知ですか？



実は・・・ “**森に降った雨水**” なんです！



森に降った雨水は森の中を流れて地中に染みこみ、
地下水を流れ、みなさんのもとに届きます。



日本では蛇口をひねれば飲める水が出るのは当たり前です。
しかし世界では“安全に管理された水”が使えない人は約22億人います。

★ 私たちにできることは…？

海や川を汚さないようにしましょう。

・・・→ 海や川のゴミが減れば水質が改善されます。



無料の給水スポットを探してくれるアプリ
『mymizu』をご存じですか？



最近、無料給水できる場所が増えてきているのをご存じですか？『mymizu』はカフェや公共施設など持参したマイボトルに無料で給水できるスポットを探ることができるアプリです。現在はカフェ、レストラン、ショップなど8,000箇所以上の給水スポットと提携されています。使い捨てのペットボトル等を購入するのではなく、持参したボトルに給水すれば、お財布にも環境にもやさしいですね。毎日の生活に取り入れて一緒にSDGs貢献に取り組みませんか？

mymizu公式サイト：<https://www.mymizu.co/>



ご紹介

がいじゅうステップSDGs大作戦

第6話『キレイなお水は大切に』
いつも使っているキレイなお水。
大切に使うようにしましょうね！



©TPC ©KSW がいじゅうステップSDGs大作戦 (sdgs-kaijustep.com)

動画はコチラから↑



私たちにできることを少しずつ行っていきたい・・・

あなたの行動が世界に安全な水を届けます。

uniserv

キッズスマイル
株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。

2022年6月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料 3時おやつ材料
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1 水	ごはん 白身魚の煮付け 切干大根のツナ和え 味噌汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 427kcal 蛋白質 17.2g	たら ツナ缶 味噌	土生姜、いんげん 切干大根、きゅうり、人参 えのき、小松菜	米 きび砂糖 きび砂糖	出汁、こいくちしょうゆ、酒、本みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン、きび砂糖、バター 牛乳
	2 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ スープ	牛乳	ココアヨーグルト ぼんち揚げ お茶	エネルギー 508kcal 蛋白質 16.8g	鶏肉	グリーンアスパラ きゅうり、人参、コーン はくさい、もやし、人参、パセリ	米 マーマレード マカロニ、マヨドレ	こいくちしょうゆ、塩 塩 塩、ブイオン、うすくちしょうゆ、水
3 金	発芽玄米ごはん 納豆かき揚げ キャベツの酢の物 味噌汁	牛乳	ごまちんすこう 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 16.7g	納豆、ちくわ 味噌	南瓜、ごぼう、たまねぎ、人参 キャベツ、人参 ほうれん草	米、発芽玄米 小麦粉、片栗粉、キャノーラ油 きび砂糖	塩 米酢、うすくちしょうゆ、塩 出汁	牛乳 小麦粉、白ごま、きび砂糖、ラード 食べる煮干し 牛乳
	6 月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 506kcal 蛋白質 19.8g	鶏肉 昆布 豆腐、うすあげ、味噌	米 ブロccoliリー 人参 青ねぎ	酒、塩麹、塩 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 豆乳、片栗粉、きび砂糖、きな粉 きび砂糖 牛乳
7 火	アマランサスごはん ポークチャップ わかめとコーンのサラダ スープ	牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 510kcal 蛋白質 19.5g	豚肉 わかめ	たまねぎ、しめじ、パセリ、いんげん コーン、キャベツ、人参 南瓜、小松菜	米、アマランサス きび砂糖、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖	塩、ケチャップ、とんかつソース うすくちしょうゆ 米酢、塩 ブイオン、うすくちしょうゆ、塩、水	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 水、キャノーラ油、豆乳、レーズン 牛乳
	8 水	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のしらす和え すまし汁	牛乳	オレンジ やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 377kcal 蛋白質 16.9g	牛肉、厚揚げ、味噌 ちりめん	たまねぎ、人参、いんげん ほうれん草、はくさい たまねぎ、青ねぎ	米 こんにやく、きび砂糖 きび砂糖 麩	出汁、こいくちしょうゆ、酒、本みりん うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ、塩 出汁、うすくちしょうゆ、塩、水
9 木	ごはん 白身魚のムニエル コールスローサラダ スープ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 488kcal 蛋白質 16.3g	ホキ	ブロccoliリー キャベツ、きゅうり、人参、コーン 大根、人参、パセリ	米 小麦粉、キャノーラ油 マヨドレ	うすくちしょうゆ 塩 ブイオン、うすくちしょうゆ、塩、水	牛乳 クラッカー、いちごジャム 牛乳
	10 金	きつねうどん ブロccoliリーのおかか和え パイン缶	牛乳	おにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 401kcal 蛋白質 15g	うすあげ 糸かつお	ほうれん草、人参 ブロccoliリー、人参 パイン缶	うどん、きび砂糖、きび砂糖 きび砂糖	出汁、本みりん、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、酒、本みりん、塩 出汁 うすくちしょうゆ
13 月	ごはん マスのしょうゆバター焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 637kcal 蛋白質 20.8g	マス 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参、いんげん 南瓜、たまねぎ、青ねぎ	米 小麦粉、バター きび砂糖	塩、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁、塩、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも、キャノーラ油、塩 牛乳
	14 火	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ スープ	牛乳	炊き込みおにぎり お茶	エネルギー 538kcal 蛋白質 17.8g	鶏肉 ひじき	たまねぎ、しめじ、トマト缶、パセリ きゅうり、人参 キャベツ、もやし	米 じゃがいも、キャノーラ油、きび砂糖 マヨドレ、白ごま、きび砂糖	ケチャップ、ブイオン、塩、酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、米酢 ブイオン、うすくちしょうゆ、塩、水
15 水	ごはん しぐれ煮 キャベツとツナのごま和え 味噌汁	牛乳	麩のラスク 牛乳	エネルギー 477kcal 蛋白質 18g	豚肉 ツナ缶 わかめ、味噌	ごぼう、たまねぎ、人参、青ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン 大根	米 キャノーラ油、こんにやく、きび砂糖 白ごま、きび砂糖	出汁、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、本みりん、酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 麩、キャノーラ油、きび砂糖 牛乳

2022年6月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料 3時おやつ材料	
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他		
16	木	カレーライス グリーンサラダ りんご	牛乳	ポップコーン 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 548kcal 蛋白質 18.5g	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ,レーズン ブロッコリー,キャベツ,パプリカ りんご	米,アマランサスカレールウ,キャノーラ油 マヨドレ	水 塩	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 食べる煮干し 牛乳
17	金	ゆかりごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し にゅうめん	牛乳	しらすマヨネーズト 牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.3g	鶏肉,赤みそ	ゆかり いんげん 小松菜,はくさい,人参 人参,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 そうめん	本みりん,酒,塩 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 食パン,マヨドレ,しらす干し 牛乳
20	月	アマランサスごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	牛乳	しょうゆだれの五平もち お茶	エネルギー 417kcal 蛋白質 16.8g	ホキ 納豆 豆腐,わかめ,味噌	大根,きぬさや ほうれん草,人参	米,アマランサス きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん 水 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 米,こいくちしょうゆ,きび砂糖,片栗粉 水 お茶
21	火	麦ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え すまし汁	牛乳	オレンジゼリー 食べる煮干し お茶	エネルギー 381kcal 蛋白質 18.1g	牛肉,豆腐 糸かつお	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 えのき,青ねぎ	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖 麵片栗粉	出汁,こいくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 オレンジジュース,水,きび砂糖,粉寒天 食べる煮干し お茶
22	水	ごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル スープ	牛乳	きなこサンド 牛乳	エネルギー 578kcal 蛋白質 23.3g	厚あげ,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ,土生姜 もやし,きゅうり,人参 コーン	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖	フイオン,水,こいくちしょうゆ,酒,水 こいくちしょうゆ,米酢 水,フイオン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 食パン,きび砂糖,きな粉,バター 牛乳
23	木	ごはん 豚肉のバーベキューター ポテトサラダ スープ	牛乳	コアコアヨーグルト 源氏パイ お茶	エネルギー 493kcal 蛋白質 17.4g	豚肉	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン,にんにく じゃがいも,人参,きゅうり たまねぎ,パセリ	米 きび砂糖,キャノーラ油 マヨドレ	こいくちしょうゆ,本みりん ウスターソース,ケチャップ 塩 うすくちしょうゆ,フイオン,塩,水	牛乳 ヨーグルト 源氏パイ お茶
24	金	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ バナナ コンソメスープ	牛乳	キャラットケーキ 牛乳	エネルギー 647kcal 蛋白質 20.9g	鶏肉	土生姜,にんにく ブロッコリー,人参,コーン バナナ えのき,小松菜	米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ	鉄入りふりかけ鯉 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 フイオン,水	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,人参 牛乳
27	月	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 豆乳味噌汁	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.2g	サバ ひじき,うすあげ わかめ,味噌,豆乳	南瓜 人参,いんげん 大根	米 キャノーラ油,きび砂糖	塩,塩 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,豆腐,黒ごま,水,きび砂糖 ベーキングパウダー,キャノーラ油,きび砂糖 牛乳
28	火	ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳	あじさいゼリー やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 401kcal 蛋白質 14.2g	豚肉	たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,人参 たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 じゃがいも,こんにやく,キャノーラ油 きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 出汁	牛乳 ぶどうジュース,水,きび砂糖,粉寒天 水,さとう,粉寒天 鉄分入りソフトおせんべい お茶
29	水	ごはん 豚肉のビーフン炒め ブロッコリーの中華和え スープ	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 463kcal 蛋白質 20.2g	豚肉 豆腐	たまねぎ,ピーマン,人参,椎茸,土生姜 ブロッコリー,人参 小松菜	米 ビーフン,きび砂糖,キャノーラ油,ごま油 ごま油,きび砂糖	フイオン,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳
30	木	ごはん 鶏肉の南部焼き 胡瓜とちくわの梅おかか和え 味噌汁	牛乳	ミルクかん お茶	エネルギー 415kcal 蛋白質 16.5g	鶏肉 ちくわ,ちりめん,糸かつお	いんげん きゅうり,梅干し ほうれん草,人参	米 白ごま,黒ごま	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 黄桃缶,さとう,粉寒天,水,牛乳 お茶

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとなる食品です。

2022年6月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名 昼食	使っている主な材料			
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	たら	小松菜 きゅうり	米	出汁 出汁 出汁
2	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	グリーンアスパラ 人参	米	出汁 出汁 出汁
3	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	たら	ほうれん草 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
6	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 さつまいものやわらか煮	豆腐	ブロッコリー	米 さつまいも	出汁 出汁 出汁
7	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 南瓜のやわらか煮	たら	キャベツ 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
8	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
9	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
10	金	煮込みうどん 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー たまねぎ	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁
13	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	南瓜 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
14	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
15	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 大根のやわらか煮	ホキ	南瓜 大根	米	出汁 出汁 出汁
16	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆腐	ブロッコリー	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
17	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮	たら	人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
20	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	ホキ	ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
21	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
22	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	豆腐	人参 きゅうり	米	出汁 出汁 出汁
23	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 玉葱のやわらか煮	ホキ	キャベツ たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
24	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆腐	たまねぎ ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁
27	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 大根のやわらか煮	ホキ	南瓜 大根	米	出汁 出汁 出汁
28	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
29	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	たら	たまねぎ 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
30	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	きゅうり ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年6月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1水	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	パン粥	たら	いんげん 切干大根・人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	食パン・水
2木	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	アパン・マン・ピー	豆腐	グリーンアスパラ 人参 はくさい	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	アパン・マン・ピー
3金	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	雑炊	たら	たまねぎ・南瓜 キャベツ・人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	米・人参・出汁
6月	七分粥 豆腐のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 スープ	豆乳粥	豆腐	ブロッコリー 人参 ほうれん草	米 さつま芋	出汁 出汁 出汁	米・豆乳
7火	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	バナナ	たら	たまねぎ キャベツ・人参 南瓜・小松菜	米	出汁 出汁 出汁	バナナ
8水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	いんげん ほうれん草・人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
9木	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	アパン・マン・ピー	ホキ	ブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン 大根・人参	米	出汁 出汁 出汁	アパン・マン・ピー
10金	煮込みうどん ブロッコリーのやわらか煮 スープ	コーン粥	豆腐	たまねぎ・ほうれん草 ブロッコリー 人参	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁	米・コーン
13月	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	高野豆腐	人参・いんげん ほうれん草 南瓜・たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
14火	七分粥 ささみのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	人参粥	ささみ	たまねぎ きゅうり・人参 キャベツ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米・人参
15水	七分粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	ホキ	たまねぎ・人参 南瓜・きゅうり 大根	米	出汁 出汁 出汁	麩・水・きな粉
16木	七分粥 豆腐のやわらか煮 野菜煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	人参 ブロッコリー・キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	りんご・水
17金	七分粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	パン粥	たら	いんげん 小松菜・はくさい 人参	米 そうめん	出汁 出汁 出汁	食パン・水
20月	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	雑炊	ホキ	人参 ほうれん草・人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米・ブロッコリー・人参・出汁
21火	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	はくさい いんげん・人参 小松菜・たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米・人参
22水	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ・人参 人参・きゅうり コーン	米	出汁 出汁 出汁	食パン・水
23木	七分粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	アパン・マン・ピー	ホキ	キャベツ・人参 じゃがいも・人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	アパン・マン・ピー
24金	七分粥 ささみのやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	バナナ	ささみ	ブロッコリー 南瓜・人参 小松菜・たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	バナナ
27月	七分粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	人参粥	ホキ	いんげん 南瓜 大根・人参	米	出汁 出汁 出汁	米・人参
28火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	ほうれん草・人参 たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	バナナ
29水	七分粥 白身魚と野菜煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	たら	たまねぎ・人参 ブロッコリー・人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ・きな粉
30木	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	たら	いんげん・人参 人参・きゅうり ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	米・ブロッコリー

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年6月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1水	全粥 白身魚の煮付け 切干大根煮 味噌汁	食パン	たら 味噌	いんげん 切干大根、人参 小松菜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
2木	全粥 鶏肉煮 マカロニ煮 スープ	アパンマンせんべい	鶏肉	グリーンアスパラ 人参 はくさい	米 マカロニ	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	アパンマン、ベビーせんべい
3金	全粥 白身魚と野菜煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	雑炊	たら	たまねぎ、南瓜 キャベツ、人参 ほうれん草	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、人参、うすくちしょうゆ、出汁
6月	全粥 鶏肉煮 さつま芋煮 スープ	豆乳きな粉餅	鶏肉	ブロッコリー 人参 ほうれん草	米 さつま芋	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	豆乳、片栗粉、きび砂糖、きな粉、きび砂糖
7火	全粥 豚肉煮 キャベツの煮物 スープ	バナナ	豚肉 わかめ	たまねぎ キャベツ、人参 南瓜、小松菜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	バナナ
8水	全粥 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁	じゃが芋スティック	牛肉、厚揚げ、味噌	いんげん ほうれん草、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	じゃがいも
9木	全粥 白身魚の煮付け 野菜煮 スープ	アパンマンせんべい	ホキ	ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン 大根、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	アパンマン、ベビーせんべい
10金	全粥 煮込みうどん ブロッコリーの煮浸し すまし汁	コーン粥	豆腐	たまねぎ、ほうれん草 ブロッコリー 人参	米 やわらかうどん	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、コーン
13月	全粥 高野豆腐煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	じゃが芋茶巾	高野豆腐	人参、いんげん ほうれん草 南瓜、たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも
14火	全粥 ささみの煮付け ひじき煮 スープ	人参粥	ささみ ひじき	たまねぎ、しめじ きゅうり、人参 キャベツ	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
15水	全粥 豚肉と玉葱の煮物 南瓜煮 味噌汁	麩のあべかわ	豚肉 わかめ、味噌	たまねぎ、人参 南瓜、きゅうり 大根	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	麩、水、きな粉、きび砂糖
16木	全粥 豚肉煮 野菜煮 スープ	りんごのコンポート	豚肉	人参 ブロッコリー、キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	りんご、水、きび砂糖
17金	全粥 鶏肉の味噌煮 小松菜の煮浸し にゅうめん	食パン	鶏肉、赤みそ	いんげん 小松菜、はくさい 人参	米 そうめん	出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	食パン
20月	全粥 白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊	ホキ	人参 ほうれん草、人参 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、ブロッコリー、人参、うすくちしょうゆ、出汁
21火	全粥 肉豆腐 いんげんのおかか煮 すまし汁	人参粥	牛肉、豆腐 糸かつお	はくさい いんげん、人参 小松菜、たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
22水	全粥 麻婆豆腐 人参煮 スープ	食パン	豆腐、豚ミンチ、赤みそ	たまねぎ、人参 人参、きゅうり コーン	米 片栗粉	水、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	食パン
23木	全粥 豚肉と野菜煮 じゃが芋煮 スープ	アパンマンせんべい	豚肉	キャベツ、人参、ピーマン じゃがいも、人参 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	アパンマン、ベビーせんべい
24金	全粥 ささみの煮付け 南瓜の煮物 スープ	バナナ	ささみ	ブロッコリー 南瓜、人参 小松菜、たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	バナナ
27月	全粥 白身魚の煮付け 南瓜煮 味噌汁	人参粥	ホキ	いんげん 南瓜 大根、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、人参
28火	全粥 豚肉煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	バナナ	豚肉	ほうれん草、人参 たまねぎ、しめじ	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	バナナ
29水	全粥 豚肉と野菜煮 ブロッコリー煮 スープ	きな粉マカロニ	豚肉	たまねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー、人参 小松菜	米 きび砂糖	出汁、こいくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	マカロニ、きな粉、きび砂糖
30木	全粥 鶏肉煮 人参煮 味噌汁	ブロッコリー粥	鶏肉	いんげん、人参 人参、きゅうり ほうれん草	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、ブロッコリー

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年6月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1水	軟飯 白身魚の煮付け	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 391kcal 蛋白質 16.5g	たら	いんげん	米 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん, うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン,きび砂糖,バター 牛乳
	切干大根のツナ和え 味噌汁				ツナ缶 味噌	切干大根,きゅうり,人参 えのき,小松菜	きび砂糖		
2木	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ スープ	牛乳	コアアヨーグルト アンパンマンせんべい お茶	エネルギー 430kcal 蛋白質 15.7g	鶏肉	グリーンアスパラ きゅうり,人参,コーン はくさい,もやし,人参,パセリ	米 マーマレード マカロニ,マヨドレ	こいくちしょうゆ,塩 塩 塩,ブイヨン,うすくちしょうゆ,水	牛乳 ヨーグルト アンパンマン,ビーゼンべい お茶
	発芽玄米ごはん 納豆かき揚げ キャベツの酢の物 味噌汁	牛乳	ごまちゃんすこう 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.1g	納豆,ちくわ	南瓜,ごぼう,たまねぎ,人参 キャベツ,人参 ほうれん草	米,発芽玄米 小麦粉,片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 麩	塩 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 小麦粉,白ごま,きび砂糖,ラード 食べる煮干し 牛乳
6月	軟飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.1g	鶏肉 昆布 豆腐,うすあげ,味噌	ブロッコリー 人参 青ねぎ	米 さつま芋,きび砂糖	酒,塩麹,塩 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳
	アマランサスごはん ポークチャップ	牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 474kcal 蛋白質 18.7g	豚肉	たまねぎ,しめじ,パセリ,いんげん	米,アマランサス きび砂糖,キャノーラ油	塩,ケチャップ,とんかつソース うすくちしょうゆ 米酢,塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 水,キャノーラ油,豆乳,レーズン 牛乳
7火	わかめとコーンのサラダ スープ				わかめ	コーン,キャベツ,人参 南瓜,小松菜	キャノーラ油,きび砂糖		
	軟飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	牛乳	オレンジ やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 335kcal 蛋白質 15.2g	牛肉,厚あげ,味噌	たまねぎ,人参,いんげん ほうれん草,はくさい たまねぎ,青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 麩	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 オレンジ 鉄分入りソフトおせんべい お茶
8水	軟飯 白身魚のムニエル コールスローサラダ スープ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 452kcal 蛋白質 15.6g	ホキ	ブロッコリー キャベツ,きゅうり,人参,コーン 大根,人参,パセリ	米 小麦粉,キャノーラ油 マヨドレ	うすくちしょうゆ 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え パイン缶	牛乳	おにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 354kcal 蛋白質 13.6g	うすあげ	ほうれん草,人参	うどん,きび砂糖,きび砂糖	出汁,本みりん,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,酒,本みりん,塩 出汁 うすくちしょうゆ	牛乳 米,鉄入りふりかけ 食べる煮干し お茶
9木	軟飯 マスのしょうゆバター焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 601kcal 蛋白質 20.1g	マス	ほうれん草 人参,いんげん 南瓜,たまねぎ,青ねぎ	米 小麦粉,バター きび砂糖	塩,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,キャノーラ油,塩 牛乳
	軟飯 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ スープ	牛乳	炊き込みおにぎり お茶	エネルギー 502kcal 蛋白質 17.1g	鶏肉	たまねぎ,しめじ,トマト缶,パセリ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖	ケチャップ,ブイヨン,塩,酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,米酢 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 米,人参,ツナ缶,椎茸 うすくちしょうゆ,酒,本みりん お茶
10金	軟飯 しぐれ煮 キャベツとツナのごま和え 味噌汁	牛乳	麩のラスク 牛乳	エネルギー 438kcal 蛋白質 17.3g	豚肉	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ キャベツ,きゅうり,コーン 大根	米 キャノーラ油,こんにやく,きび砂糖 白ごま,きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 麩,キャノーラ油,きび砂糖 牛乳

2022年6月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料 3時おやつ材料
	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
16木	カレーライス グリーンサラダ りんご	牛乳	ポップコーン 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.6g	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ,レーズン ブロッコリー,キャベツ,パプリカ りんご	米,アマランサス,キャノーラ油 マヨドレ	カレーの王子様 顆粒,水 塩	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 食べる煮干し 牛乳
17金	ゆかりごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し にゅうめん	牛乳	コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー 465kcal 蛋白質 17.8g	鶏肉,赤みそ	ゆかり いんげん 小松菜,はくさい,人参 人参,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 そうめん	本みりん,酒,塩 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 食パン,マヨドレ,コーン 牛乳
20月	アマランサスごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	牛乳	しょうゆだれの五平もち お茶	エネルギー 381kcal 蛋白質 16.2g	ホキ 納豆 豆腐,わかめ,味噌	大根,きぬさや ほうれん草,人参	米,アマランサス きび砂糖 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 米,こいくちしょうゆ,きび砂糖,片栗粉 水 お茶
21火	麦ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え すまし汁	牛乳	オレンジゼリー 食べる煮干し お茶	エネルギー 345kcal 蛋白質 17.5g	牛肉,豆腐 糸かつお	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 えのき,青ねぎ	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖 麩,片栗粉	出汁,こいくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 オレンジジュース,水,きび砂糖,粉寒天 食べる煮干し お茶
22水	軟飯 麻婆厚揚げ もやしのナムル スープ	牛乳	きなこサンド 牛乳	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.6g	厚あげ,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ もやし,きゅうり,人参 コーン	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖	・,ブイヨン,水,こいくちしょうゆ,酒 水 こいくちしょうゆ,米酢 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 食パン,きび砂糖,きな粉,バター 牛乳
23木	軟飯 豚肉のハーフキューター ポテトサラダ スープ	牛乳	コアコアヨーグルト アンパンマンせんべい お茶	エネルギー 410kcal 蛋白質 16.2g	豚肉	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン じゃがいも,人参,きゅうり たまねぎ,パセリ	米 きび砂糖,キャノーラ油 マヨドレ	こいくちしょうゆ,本みりん ウスターソース,ケチャップ 塩 うすくちしょうゆ,ブイヨン,塩,水	牛乳 ヨーグルト アンパンマンハーフせんべい お茶
24金	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ バナナ コンソメスープ	牛乳	キャラットケーキ 牛乳	エネルギー 606kcal 蛋白質 19.9g	鶏肉	土生姜,にんにく ブロッコリー,人参,コーン バナナ えのき,小松菜	米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ	鉄入りふりかけ鹽 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 ブイヨン,水	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,人参 牛乳
27月	軟飯 さばの塩焼き ひじき煮 豆乳味噌汁	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 19.5g	サバ ひじき,うすあげ わかめ,味噌,豆乳	南瓜 人参,いんげん 大根	米 キャノーラ油,きび砂糖	塩 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,豆腐,黒ごま,水,きび砂糖 ベーキングパウダー,キャノーラ油,きび砂糖 牛乳
28火	軟飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳	あじさいゼリー やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 365kcal 蛋白質 13.5g	豚肉	たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,人参 たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 出汁	牛乳 ぶどうジュース,水,きび砂糖,粉寒天 水,さとう,粉寒天 鉄入りソフトおせんべい お茶
29水	軟飯 豚肉のビーフン炒め ブロッコリーの中華和え スープ	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.5g	豚肉 豆腐	たまねぎ,ピーマン,人参,椎茸 ブロッコリー,人参 小松菜	米 ビーフン,きび砂糖,キャノーラ油,ごま油 ごま油,きび砂糖	ブイヨン,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳
30木	軟飯 鶏肉の南部焼き 胡瓜とちくわのおかか和え 味噌汁	牛乳	ミルクかん お茶	エネルギー 371kcal 蛋白質 14.8g	鶏肉 ちくわ,系かつお	いんげん きゅうり ほうれん草,人参	米 白ごま,黒ごま	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 黄桃缶,さとう,粉寒天,水,牛乳 お茶

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。