

平成28年6月
認定こども園若草幼稚園

1歳児給食だより

2016年6月1日～2016年6月30日

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪	22(水)	ご飯、鶏肉のトマト煮、スパゲティサラダ、白菜とベーコンのクリームスープ	牛乳、おにぎり	鶏もも、ハム、ベーコン、牛乳	米・精白米、スパゲティ、マヨネーズ	キャベツしめじ、トマト、アスパラガス、コーン、はくさい	たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう、中華味、ごま	679kcal 24.6g 22.9g
1(水)	ご飯、すき焼き風煮、茄子の煮浸し、野菜スープ	牛乳、枝豆、チーズのポテトおやき	牛肉、豆腐、牛乳、チーズ	米・精白米、砂糖・上白糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ、大豆油	はくさい、にんじん、しいたけ、なす、キャベツ、コーン、アスパラガス、えだまめ	だし、しょうゆ、みりん、たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ	474kcal 14.2g 13.1g	23(木)	ご飯、ニラの卵とじ、春雨サラダ、すまし汁	牛乳、ドーナツ	鶏卵、ツナ缶、豆腐、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、はるさめ、ホットケーキミックス、大豆油	にら、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ	たまねぎ、だし、しょうゆ、ドレッシング	460kcal 15.0g 11.1g
2(木)	ご飯、魚のおろし煮、きゅうりの酢の物、すまし汁	牛乳、人参クッキー	魚、わかめ、しらす干し、かまぼこ、わかめ、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、水菜、きゅうり、たけのこ	大根、だし、しょうゆ、酢、たまねぎ	514kcal 16.8g 11.9g	24(金)	ご飯、魚の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、わかめスープ	牛乳、マカロニきな粉	魚、鶏ひき肉、わかめ、牛乳、きな粉	米・精白米、サラダ油、砂糖・上白糖、マカロニ	かぼちゃ、コーン	塩、しょうゆ、だし、たまねぎ、中華だし、ごま	564kcal 20.1g 16.8g
3(金)	ご飯、鶏肉のトマト煮、キャベツサラダ、味噌汁	牛乳、ジャムサンド	鶏もも、ハム、わかめ、牛乳	米・精白米、いちごジャム	キャベツしめじ、トマト、アスパラガス、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、ケチャップ、固形コンソメ、塩、こしょう、ドレッシング、油あげ、だし、みそ、食パン	523kcal 22.0g 10.2g	25(土)	豚丼、ゆでたまご、中華スープ	牛乳、プリン	鶏卵、ベーコン、牛乳、鶏卵	砂糖・上白糖	にんじん、キャベツ、テンゲンサイ	豚ロース、たまねぎ、だし、しょうゆ、みりん、中華だし	360kcal 19.7g 18.2g
4(土)	ご飯、野菜炒め、三角春巻き、みかん缶	牛乳、南瓜蒸しパン	牛乳	米・精白米、大豆油、ホットケーキミックス	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、みかん缶詰、かぼちゃ	たまねぎ、塩、こしょう、中華だし、しょうゆ、三角春巻き	550kcal 12.8g 10.3g	27(月)	ご飯、青炒肉絲、ナムル、中華スープ	牛乳、ヨーグルトケーキ	牛乳、ヨーグルト	米・精白米、サラダ油、砂糖・上白糖、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス、大豆油	たけのこ、にんじん、ピーマン、塩、かたくり粉、ごま油、はくさい、しいたけ、レモン	豚ロース、酒、塩、しょうゆ、酢、中華味	575kcal 16.7g 16.0g
6(月)	ご飯、豚肉の中華炒め、ジャーマンポテト、コンソメスープ	牛乳、ベーコンマフィン	豚もも、ベーコン、牛乳、鶏卵、チーズ	米・精白米、大豆油、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	にんじん、もやし、コーン	たまねぎ、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう、ミックスベジタブル、コンソメ	673kcal 20.9g 24.6g	28(火)	ご飯、魚の味噌煮、ブロッコリーサラダ、豚汁	牛乳、バナナ	魚、かまぼこ、豆腐、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、さつまいも、こんにやく	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、バナナ	みそ、だし、しょうゆ、酒、ドレッシング、豚もも、大根、油あげ	610kcal 23.4g 15.6g
7(火)	ご飯、ハヤシライス、野菜サラダ、カットコーン	牛乳、スイートポテト	牛乳、鶏卵	米・精白米、大豆油、さつまいも、バター、砂糖・上白糖	にんじん、マッシュルーム、レタス、きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、コーン	牛肉、たまねぎ、ハヤシルー、ドレッシング、塩	589kcal 15.5g 16.3g	29(水)	ご飯、ポークビーンズ、にんじんのゴマ和え、コンソメスープ	牛乳、たこ焼き	大豆、鶏卵、たこあおのり、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、薄力粉、大豆油	にんじん、さやいんげん、コーン、キャベツ	豚もも、たまねぎ、ケチャップ、しょうゆ、ごま、コンソメ、ソース	594kcal 21.0g 14.9g
8(水)	ご飯、チキンボールのケチャップ煮、ブロッコリーのツナコーン、和え、コンソメスープ	牛乳、お好み焼き	ツナ缶、牛乳、鶏卵、チーズ	米・精白米、砂糖・上白糖、薄力粉、やまいも、大豆油	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん	チキンボール、ケチャップ、だし、しょうゆ、たまねぎ、コンソメ、だし	584kcal 20.1g 15.9g	30(木)	ワカメご飯、煮込みハンバーグ、ツナサラダ、コンソメスープ	牛乳、フルーツヨーグルト	わかめ、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、カツオ、牛乳、ヨーグルト	米・精白米、パン粉、砂糖・上白糖、じゃがいも	レタス、きゅうり、トマト、にんじん、もも、塩、みかん缶詰、りんご、バナナ	たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、ドレッシング、パセリ	547kcal 20.8g 15.6g
9(木)	ご飯、魚のパン粉焼き、大豆サラダ、味噌汁	牛乳、豆腐ドーナツ	魚、大豆、チーズ、牛乳、豆腐	米・精白米、パン粉、マヨネーズ、ホットケーキミックス、大豆油、砂糖・上白糖	きゅうり、にんじん、なす、はくさい、ねぎ	ハセリ、塩、こしょう、ごま、しょうゆ、だし、みそ	601kcal 23.5g 14.3g	月平均栄養価 エネルギー 547kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.8g 塩分 1.3g							
10(金)	ご飯、豚とゴボウの卵とじ煮、きゅうりとコーンのおかか和え、中華スープ	牛乳、フルーツ杏仁	鶏卵、わかめ、牛乳	米・精白米、サラダ油、はるさめ	ごぼう、にんじん、さやえんどう、きゅうり、コーン、えのきたけ、ねぎ、バナナ、みかん缶詰、パイナップル	豚もも、だし、みりん、しょうゆ、塩、かつお節、中華味、杏仁豆腐	431kcal 16.3g 10.0g	歯を大切にしよう！ 今日4日から10日まで、歯と口の健康習慣です。 幼い頃の歯の成長は食べる機能、話す機能に大きく影響します。 かみごたえのある食べ物をよく噛んで食べることで、脳の発育を活性化させ、あごの正常な発育を促します。 健康な歯でよくかんで食べることが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。 食べ物のおいしさはよくかんで味わうことで感じられるものです。 おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくれます。							
11(土)	中華丼、シューマイ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、ホットケーキ	豚もも、豚ひき肉、鶏卵、ウインナー、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、かたくり粉、ごま油、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、バター	はくさい、テンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、きくらげ、オレンジ	うずら卵、中華味、オイスターソース、酒、塩、こしょう、たまねぎ、しょうが、グリーンピース、コンソメ	695kcal 25.7g 21.8g	13(月)	ご飯、魚の煮付け、ほうれん草の納豆和え、味噌汁	牛乳、蒸しパン	魚、納豆、牛乳、鶏卵	米・精白米、砂糖・上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油	しめじ、ほうれん草、ねぎ、レーズン	だし、しょうゆ、大根、みりん、のり、かつお節、たまねぎ、みそ	553kcal 19.4g 11.2g
14(火)	ご飯、茄子のはさみ揚げ、三食ナムル、すまし汁	牛乳、きなこクッキー	豚ひき肉、鶏卵、豆腐、牛乳、きな粉	米・精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、かたくり粉、ごま油、バター、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス	なす、にんじん、ほうれん草、もやし、ねぎ	たまねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、だし、中華味、ごま	495kcal 16.5g 12.3g	15(水)	ご飯、魚のムニエル、タルタルソース、キャベツと竹輪のゴマ和え、ビーフシチュー	牛乳、大学芋	魚、鶏卵、竹輪、牛肉、牛乳	米・精白米、薄力粉、バター、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、大豆油、さつまいも、砂糖・上白糖	キャベツ、にんじん、もやし	塩、こしょう、たまねぎ、ハセリ、ごま、だし、しょうゆ、ピーマン、フシチュー、ルー、酢	633kcal 22.2g 21.1g
16(木)	ご飯、マーボー豆腐、しらす和え、中華スープ	牛乳、フルーツミックス	豚ひき肉、豆腐、しらす干し、ハム、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	ねぎ、しいたけ、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、もも、塩、みかん缶詰、キウイ、バナナ	しょうが、みそ、しょうゆ、中華味、酢、塩	478kcal 17.4g 10.1g	17(金)	ご飯、コロッケ、ごぼうサラダ、かき玉汁	牛乳、バナナケーキ	牛ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳	米・精白米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、大豆油、マヨネーズ、かたくり粉、ホットケーキミックス、サラダ油	にんじん、ごぼう、きゅうり、しいたけ、ねぎ、バナナ	たまねぎ、塩、こしょう、ごま、だし、しょうゆ	628kcal 18.2g 17.7g
18(土)	きのこご飯、味噌汁、りんご	牛乳、フルーツヨーグルト	鶏むね、牛乳、ヨーグルト	米・精白米、砂糖・上白糖、ふ	しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、りんご、もも、塩、みかん缶詰	だし、しょうゆ、酒、塩、たまねぎ、みそ	394kcal 11.8g 6.2g	20(月)	ご飯、鶏肉と大豆の照り煮、マリネサラダ、中華スープ	牛乳、カップケーキ	鶏もも、大豆、いんげん豆、ハム、牛乳、鶏卵	米・精白米、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、しいたけ、きゅうり、水菜	大根、だし、しょうゆ、たまねぎ、ドレッシング、中華味	505kcal 18.9g 11.3g
21(火)	ご飯、魚のチャンチャン焼き、マカロニサラダ、すまし汁	牛乳、ジャコトースト	魚、ハム、牛乳、ちりめんじゃこ	米・精白米、砂糖・上白糖、マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ	たまねぎ、みそ、みりん、酒、だし、しょうゆ、食パン、チーズ	518kcal 19.4g 14.4g	歯にいい食べ物 ○梅干しや酢の物 唾液により虫歯になりにくい環境をつくる。 ○繊維の多い物(人参、ごぼう、レタスなど) 噛む事で歯の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる。							



献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。 榊岡県南部給食センター

