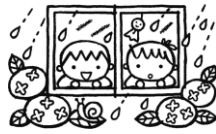


2020年6月



献立表

入野こども園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価(以上児)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (月)	麦入りご飯 牛肉とアスパラ炒め キャベツのツナマヨネーズあえ なめこの味噌汁	キウイフルーツ じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、三温糖、油、ごま	牛乳、牛肉(肩)、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト 新じゃがバター ミルク	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 233 mg	
2 (火)	野菜たっぷりスパゲティミートソース レタススープ りんご	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、三温糖、油、粉糖、砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、バター、粉チーズ	りんご、たまねぎ、もも缶、レタス、バナナ、にんじん、ピーマン、しめじ、セロリ、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ ブルーベリーケーキ お茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 106 mg	
3 (水)	ジャムサンド タンドリーチキン コールスロー あさりのスープ	メロン 食パン、米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、あさり、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト(無糖)、かつお節	メロン、キャベツ、にんじん、ブルーベリージャム、コーン缶、マーマレード、焼きのり、パセリ、にんにく、しょうが	コンソメ、食塩、しょうゆ、酢、カレー粉、オールドスパイス・粉	バナナ おなかチーズおにぎり ミルク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 297 mg	
4 (木)	ご飯 鯖の西京焼き じゃが芋きんぴら 玉ねぎの味噌汁	ジュシーフルーツ 米、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、三温糖、グラニュー糖、ごま、油	牛乳、さくら、脱脂粉乳、バター、卵、白みそ、淡色みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、干しぶどう、ピーマン、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん	ヨーグルト あげしおクッキー ミルク	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 242 mg	
5 (金)	麦入りご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し しめじとわかめの味噌汁	ゴールドキウイ 米、白玉粉、小麦粉、押麦	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、キウイフルーツ(黄)、ミニトマト、にんじん、しめじ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ 小倉白玉 ミルク	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 287 mg	
6 (土)	マーボー飯 わかめスープ りんご	米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ねぎ、生わかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 314 mg	
8 (月)	◎お楽しみ献立	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、オリーブ油	卵、牛乳、生クリーム、ベーコン、バター、ハム、ゼラチン	バナナ、メロン、きゅうり、にんじん、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、かんてん、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ヨーグルト お楽しみ♪	エネルギー 500 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 85 mg	
9 (火)	牛丼 三色和え 五目味噌汁 りんご	米、さといも、小麦粉、三温糖	卵、牛肉(肩)、牛肉(ばら)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、たまねぎ、トマト、グリーンアスパラガス、にんじん、だいこん、コーン缶、さやえんどう、生わかめ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	チーズ マドレーヌ お茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 63 mg	
10 (水)	ご飯 春巻き 野菜の中華和え ニラ玉スープ	メロン 米、春巻きの皮、わらび餅粉、黒砂糖、はるさめ、三温糖、ごま油、油、片栗粉、ごま	牛乳、卵、脱脂粉乳、ハム、豚ひき肉、きな粉	メロン、にんじん、もやし、にら、きゅうり、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、干しいたけ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だしの素、こしょう	バナナ わらび餅黒蜜かけ ミルク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 254 mg	
11 (木)	ご飯 鯖の味噌煮 凍り豆腐の煮物 玉ねぎのすまし汁	キウイフルーツ 米、食パン、アーモンド(乾)、三温糖、グラニュー糖、砂糖	さば、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、牛乳、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、葉ねぎ、いんげん、干しいたけ、しょうが、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	ヨーグルト チェルシートースト お茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 117 mg	
12 (金)	麦入りご飯 鶏肉のマヨ照り焼き きゅうりの酢の物 じゃが芋と海苔の味噌汁	ジュシーフルーツ 米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほしのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、酒、みりん、食塩	チーズ マカロニナポリタン ミルク	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 231 mg	
13 (土)	ご飯 豚肉のスタミナ炒め なすの味噌汁 バナナ	米、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、もやし、葉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 251 mg	
15 (月)	ご飯 太刀魚のエスカパージュ 粉ふき芋 大豆と野菜のスープ	メロン 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、三温糖、オリーブ油、油	たちうお、ヨーグルト(無糖)、だいず水煮缶詰、生クリーム、ゼラチン	メロン、トマト、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、にんじん、こまつな、ピーマン、あおのり	酢、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト オレンジムース お茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 104 mg	
16 (火)	郷土料理・長崎県 ちゃんぽん わかめのサラダ フルーツゼリー	生中華めん、米、砂糖、三温糖、小麦粉、オリーブ油、油	牛乳、脱脂粉乳、しばえび、いか、かまぼこ、豚肉(もも)	りんご濃縮果汁、キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、たまねぎ、生わかめ、コーン缶	酢、しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁、こしょう	チーズ 焼きおにぎり ミルク	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 299 mg	
17 (水)	世界の料理④イギリス ロールパン シェパードパイ 付け合わせ	コンソメスープ ロールパン トライフル シェパードパイ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、三温糖、マカロニ、アーモンド(乾)、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、生クリーム、卵、いわし(煮干し)、バター	バナナ、にんじん、ミニトマト、グリーンアスパラガス、もも缶、メロン、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、キウイフルーツ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ 煮干しのアーモンド和え ウエハース ミルク	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.1 g カルシウム 340 mg

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価(以上児)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (木)	麦入りご飯 イワシの梅焼き トマトときゅうりの甘酢和え 豚もやし汁	さくらんぼ	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉	牛乳、いわし、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、さくらんぼ(国産)、緑豆もやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、うめ干し、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、みりん、しょうゆ、食塩	ヨーグルト ピーマンマフィン ミルク	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 263 mg
19 (金)	ご飯 チキンピカタ カラフル野菜のマリネ きのこのスープ	メロン	米、黒砂糖、片栗粉、小麦粉、オリブ油、三温糖	牛乳、鶏むね肉、卵、脱脂粉乳、きな粉、バター	メロン、にんじん、グリーンアスパラガス、トマト、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、パセリ	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ 沖繩くずもち ミルク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 238 mg
20 (土)	ご飯 ポークケチャップ ミルクスープ りんご		米、コーンスターチ、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)	りんご、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しめじ、パセリ	ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 239 mg
22 (月)	麦入りご飯 肉じゃがカレー風味 きゅうりと麩の酢の物 おかか昆布ふりかけ	たまごと海苔の味噌汁 メロン	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、押麦、しらたき、焼ふ、ごま、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、脱脂粉乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、こまつな、ほしのり、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、食塩、カレー粉	ヨーグルト 小松菜チーズ蒸しパン ミルク	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 359 mg
23 (火)	タコライス 玉ねぎとセロリのスープ りんご		米、グラニュー糖、砂糖	牛乳、牛ひき肉、ウインナー、脱脂粉乳、チーズ	りんご、たまねぎ、トマト、みかん缶、パイン缶、きゅうり、にんじん、キウイフルーツ、さくらんぼ缶、セロリ、にんにく、かんてん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	チーズ ブルーベリー杏仁 ミルク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 289 mg
24 (水)	ご飯 鶏肉の南部焼 いんげんのマヨネーズあえ 納豆汁	ジュースフルーツ	米、ぎょうざの皮、黒ごま、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、脱脂粉乳、とろけるチーズ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、いんげん、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん	バナナ 餃子の皮ピザ ミルク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 353 mg
25 (木)	選択メニュー♪ ご飯 ①和風ミートローフ ②鯖のチーズフライ	野菜の海苔胡麻和え 赤だしの味噌汁 ゴールドキウイ	米、じゃがいも、パン粉、食パン、小麦粉、ごま、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、さわら、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、赤みそ、生クリーム、粉チーズ、バター、かつお節	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、生わかめ、焼きのり、ひじき、パセリ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト じゃが芋のポタージュ クラッカー お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 202 mg
26 (金)	☆ふる里給食 新茶ご飯 新じゃがコロッケ とうもろこしとプチトマトのマリネ	小松菜とえのきのすまし汁 スイカ	米、じゃがいも、食パン、パン粉、小麦粉、三温糖、オリブ油、油、コーンスターチ	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、牛ひき肉、卵	すいか、ミニトマト、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、ウスターソース、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	チーズ ココアクリームサンド ミルク	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 245 mg
27 (土)	和風サラダうどん いちごジャムヨーグルト		ゆでうどん、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、かつお節	トマト、きゅうり、いちごジャム、生わかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 306 mg
29 (月)	麦入りご飯 揚げ鶏肉と野菜の甘酢あえ かぼちゃの味噌汁 ジュースフルーツ		米、さつまいも、片栗粉、押麦、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	ヨーグルト ゆでとうもろこし ミルク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 221 mg
30 (火)	ご飯 ドライカレー ゆでたまご メロン		米、白玉粉、小麦粉、三温糖、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、バター、米みそ(甘みそ)	メロン、たまねぎ、にんじん、ピーマン	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩	チーズ 味噌だれ団子 ミルク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 228 mg

虫歯から歯を守ろう！

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。



☆虫歯を防ぐ方法☆

①ダラダラ食べない

食べ物を絶え間なく口に入れると、歯の表面が酸性の状態のままになり虫歯になりやすく、口の中が中性に戻るまでには30分ほどかかると言われています。食べる量と時間を決めることで食べすぎも予防しましょう。

②よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液の分泌量が増えます。唾液に含まれる成分には、歯を修復する働きがあり、初期の虫歯は、唾液により自然に修復されます。

③寝る前に歯磨き

就寝中は唾液の分泌量が減るため、口の中の細菌が繁殖しやすい状態となります。寝る前には必ず歯を磨きましょう。



☆ふる里給食☆

天竜区の新茶
三方原町の新じゃがいも
浜北区のとうもろこし
市野町のプチトマト
和合町のスイカ

