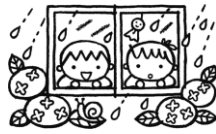


2020年6月



献立表

入野保育園

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
		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 451 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 324 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 435 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 168 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 421 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.1 g カルシウム 264 mg
4 (木)	ご飯 鯖の西京焼き じゃが芋さんぴら 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 496 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 330 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 459 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 348 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 425 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 272 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 420 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 168 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 440 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 139 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 424 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 233 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 430 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 190 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 458 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 309 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 429 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 228 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 427 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 181 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 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 357 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 ライフル 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 439 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 294 mg

日 ノ 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
			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 460 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 345 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 429 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 314 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 413 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 220 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 500 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 412 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 424 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 349 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	ジュシーフルーツ	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 437 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 303 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 440 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 250 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 468 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 319 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 352 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 267 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 ジュシーフルーツ		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 448 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 316 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 445 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 307 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。



郷土料理△長崎県

<ちゃんぽん>

野菜、豚肉、いか、えびなどを炒めて、調味したスープを加え、ゆでた中華めんを入れてさっと煮て作ります。スープを半量ほどにへらして同じ材料を煮て、片栗粉でとろみをつけて平皿に盛っためんの上にかけたのが血うどんです。

世界の料理□イギリス

<シェパードパイ>

シェパードとは羊飼いのこと。羊の肉で作ったミートソースを、パイ生地を使わずにマッシュポテトをかぶせて焼料理です。今回は牛ひき肉で代用します。

<トライフル>

トライフルとはスポンジケーキ、果物、ホイップクリーム等を、器の中に層状に重ねたスイーツです。イギリスの言葉で「つまらないもの」「さいいなもの」という意味で、元々はスポンジケー



☆ふる里給食☆

天竜区の新茶
三方原町の新しいがいがいも
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

