

エンゼル学園幼稚園 給食 よてい献立 2023年6月

<今月のねらい>

いろいろな食べ物に慣れる
丁寧に手を洗う

旬の食



カレイ あなご トマト ピーマン
さやいんげん なら たまねぎ きゅうり
びわ メロン



ゆっくりよく噛んで食べよう人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり(捕食)やもぐもぐ(咀嚼)、飲み込み(嚥下)まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。
脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進し、食べ物の甘さを感じる・おいしく食べられる

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。
脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進し、食べ物の甘さを感じる・おいしく食べられる



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		
01 (木)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 中華スープ(にら卵) きゅうりの昆布あえ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、黄ピーマン、塩こんぶ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だし、の素、こしょう	かぼちゃポーロ ぶがし 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 182 mg
02 (金)	松風焼き・豆腐いり 御飯 みそ汁(キャベツ) ブロッコリーと人参のおかか和え エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ	ミニハート ほっぴーラムネ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 363 mg
03 (土)	ピラフ(チキンコンソメ) 野菜ジュース バナナ	米	鶏ひき肉	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩、パセリ粉	もち麦せんべい ごめ棒くん	エネルギー 354 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 4.6 g カルシウム 35 mg
05 (月)	鮭のちゃんちゃん焼き 御飯 けんちん汁(鶏肉) 大学芋	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油、黒ごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ミニのりすけ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 223 mg
06 (火)	カレーうどん ちくわ磯辺揚げ ポテトサラダ(ハム) エンゼル自家製ヨーグルト(いちご)	冷凍凍でうどん、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、油、片栗粉	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、ハム、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、ねぎ、コーン缶、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	ベビースティック 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.6 g カルシウム 383 mg
07 (水)	ドリア・鶏肉 ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ りんご	米、メープルかりんとう、小麦粉、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、ベーコン、バター、粉チーズ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、しめじ、マッシュルーム、パセリ	洋風スープ、しょうゆ(うすくち)、ごまつな、食塩、コンソメ、パセリ粉	星っこ メープルかりんとう 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.8 g カルシウム 308 mg
08 (木)	バンバンジー 御飯 豆腐スープ(わかめ) 切干し大根とまやしの炒め物	米、すりごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ちくわ	きゅうり、もやし、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だし、の素、食塩	かぼちゃポーロ 花せんべい 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 370 mg
09 (金)	豚肉のしょうが焼き 御飯 かぼちゃのサラダ(ハム) 麩のすまし汁(ほうれん草)	米、マヨネーズ、焼ふ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	ミニハート きなごせんべい 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 176 mg
10 (土)	きつねうどん 野菜ジュース バナナ	冷凍凍でうどん、きつねあげ		野菜ジュース、バナナ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	もち麦せんべい ぶがし	エネルギー 319 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 4.6 g カルシウム 31 mg
12 (月)	さばの塩焼き 御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) きんぴらごぼう(豚ひき肉)	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	メロン、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ ほっぴーラムネ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 209 mg
13 (火)	鶏肉のマーメイド焼き フランスパン トマトスープ ポイルブロッコリー プリン	フランスパン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト缶詰、マーメイド	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ベビースティック ごめ棒くん 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 287 mg
14 (水)	牛肉とさやいんげんの炒め物 御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) きゅうりとコーンのサラダ	米、油、片栗粉	牛乳、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、いんげん、コーン缶、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	星っこ サンワールドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 29.7 g カルシウム 190 mg

15日 おべんとうの日



16 (金)	なすとピーマンのなべしぎ 御飯 すまし汁(たけのこ) れんこんマリネ(たまねぎ) エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、メープルかりんとう、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	なす、れんこん、みかん缶、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ミニハート メープルかりんとう 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 25.8 g カルシウム 315 mg
17 (土)	サンドウィッチ 野菜ジュース バナナ	食パン、マヨネーズ	ハム、ツナ油漬缶、スライスチーズ	野菜ジュース、バナナ、きゅうり	ケチャップ	もち麦せんべい 花せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 165 mg
19 (月)	さわらの塩焼き 御飯 豚汁 コールスローサラダ(ハム)	米、系こんにゃく、油、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、酢、食塩、こしょう	ミニのりすけ きなごせんべい 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 186 mg
20 (火)	冷やし中華 肉まん バナナ	生中華めん、肉まん、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり	しょうゆ、酢、中華だし、の素	ベビースティック ぶがし 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 222 mg
21 (水)	エンゼルカレー 切り干し大根のシャキシャキサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(いちご)	米、じゃがいも、押麦、油、マヨネーズ	牛乳、牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、セロリー	カレールウ、ぼん酢、しょうゆ	星っこ ほっぴーラムネ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 345 mg
22 (木)	チャプチェ 御飯 もずくスープ キャベツとハムの和え物	米、はるさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もずく、たけのこ(水菜缶)、ねぎ、干しいたけ	中華スープ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	かぼちゃポーロ ごめ棒くん 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 209 mg
23 (金)	肉じゃが 御飯 みそ汁(かぼちゃ・もやし) ほうれん草とベーコンのソテー	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛乳、牛肉(ばら)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、もやし、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ミニハート サンワールドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 198 mg
24 (土)	焼きそば 野菜ジュース バナナ	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、かつお節	野菜ジュース、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ	もち麦せんべい 豆乳ラスク	エネルギー 387 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 52 mg
26 (月)	白身魚の甘酢炒め 御飯 みそ汁(はくさい・えのき) スパゲティサラダ	米、メープルかりんとう、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーザ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、えのきたけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	ミニのりすけ メープルかりんとう 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 206 mg
27 (火)	ポークビーンズ ロールパン ピーマンのツナあえ(ひじき)	じゃがいも、ロールパン、ねりごま、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、コーン缶、ひじき、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	ベビースティック 花せんべい 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 400 mg
28 (水)	ガパオ風そばろ炒めライス ズッキーニのスープ ブロッコリーとツナのサラダ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、パセリ、にんにく	しょうゆ、ウスターソース、おろしにんにく、こしょう、食塩、コンソメ	星っこ きなごせんべい 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 25.1 g カルシウム 185 mg
29 (木)	タンドリーチキン 御飯 野菜スープ ペイコトじゃが(あおのり)	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん、コーン(冷凍)、セロリー、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	かぼちゃポーロ ぶがし 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 171 mg
30 (金)	筑前煮 御飯 みそ汁(もやし・大根) ひじきとキャベツのサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、系こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	れんこん、みかん缶、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、コーン缶、いんげん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ミニハート ほっぴーラムネ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 350 mg