

令和2年 6月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
1 15 29 月	食パン(ブルーベリージャム) 魚のタンドリー 千切り野菜サラダ キャロットスープ フルーツ	食パン 三温糖 オリーブ油	魚 ヨーグルト ハム	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	ケチャップ カレー粉 塩 酒 りんご酢 コンソメ	おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
2 16 30 火	ご飯 肉じゃが きゅうりの即席づけ 大根と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 大根 小松菜	かつおだし汁 しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	バナナドーナツ 牛乳
3 17 水	ジャージャー麺 レバーの甘煮 ミニトマト 中華スープ フルーツ	蒸し中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉	豚ひき肉 鶏レバー みそ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり ミニトマト もやし には	テンメシジャン しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素	玉子サンド 牛乳
4 18 木	玄米ごはん 魚の香味やき かみかみサラダ 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 玄米 三温糖	魚 さきいか 高野豆腐 みそ	にんにく 生姜 切り干し大根 人参 小松菜 青ねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん りんご酢 塩 かつおだし汁	根菜の素揚げ 牛乳
5 19 金	ミルクパン てりやきチキン ブロッコリーとベーコンのソテー ピシソワーズ フルーツ	ミルクパン 三温糖 オリーブ油	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	生姜 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 コンソメ	冷やしきつねうどん 肝油ドロップ 牛乳
6 20 土	ごはん 肉野菜炒め ミニトマト ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 油揚げ みそ	キャベツ 人参 もやし ミニトマト ほうれん草 玉ねぎ	鶏ガラスープの素 塩 酒 かつおだし汁	お菓子 牛乳
8 22 月	食パン(マーマレードジャム) 白身魚のフライ 三色あえ 小松菜のみそ汁 フルーツ	食パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖	魚 卵 みそ ハム	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	マーマレードジャム 中濃ソース しょうゆ かつおだし汁	のり巻き 肝油ドロップ 牛乳
9 23 火	カレーライス マカロニサラダ ゆでそら豆 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉	人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり そら豆	カレールー 塩 りんご酢 ケチャップ	フルーツケーキ 牛乳
10 24 水	鶏肉とアスパラのトマトスパゲティ おからサラダ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ マッシュルーム アスパラ きゅうり しめじ ブロッコリー キャベツ	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 りんご酢	みそポテト 牛乳
11 25 木	ごはん 魚の梅やき ナムル きゅうりのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 みそ	梅肉 ほうれん草 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし汁	スイートパンプキン 牛乳
12 26 金	バターロールパン 豚肉のオニオンソースがけ グリーンサラダ 春雨スープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 春雨	豚肉	玉ねぎ りんご キャベツ ブロッコリー アスパラ オクラ 人参	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	どら焼き 肝油ドロップ 牛乳
13 27 土	二色丼 はんぺんステーキ ミニトマト 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏ひき肉 卵 はんぺん みそ	生姜 絹さや ミニトマト 大根 人参 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁	お菓子 牛乳

<< 歯を強くする食べもの >>

6月4日は虫歯予防の日です。歯を強くしてくれる食べ物を意識して食べてみましょう。

- ・固いもの・・・玄米やごぼう、れんこんなどの繊維のある食材。
- ・魚類・・・歯の成分であるカルシウムが多く入っています。
- ・豆類・・・豆腐や納豆など。魚と一緒に、カルシウムが多く入っています。

	目標値	平均値
エネルギー	542kcal	552kcal
たんぱく質	21.7g	21.9g
脂質	15.1g	17.8g