

給食献立表

こげつわらい

よく噛んで食べよう、食事の前にはしっかり手を洗おう

R4・6月 富士保育園

日	曜日	こんだて	おやつ	黄色食品	赤色食品	緑黄色食品	栄養素 エネルギー たんぱく 食塩
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整えてくれる食品	
1	水	しおらーめん ぎょうざ わかめのさらだ ふりかけ	ぎゅうにゅう まかろにきなこ	ちゅうかめん しおらーめんのもと どれっしんぐ ふりかけ まかろに さとう ごはん	なると ぎょうざ かにかま わかめ きなこ ぎゅうにゅう	もやしにら きやべつ にんじん れたす きゅうり	599 kcal 19.9 g 3.9 g
2	木	えのきのみそしる さわらさいきょうやき ごもくだいずに じゃあ	ぎゅうにゅう はーべすと	こんにやく さとう あぶら ごはん はーべすと	あぶらあげ にぼし さわら こんぶ だいず じゃあ ぎゅうにゅう	えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう	829 kcal 29.5 g 3.1 g
3	金	こーんすーぶ つなじゃがいもたまごやき はるさめさらだ ばん はむ ちーず	むぎちゃ よーぐるとあえ	こーんかん じゃがいも すーぶのもと はるさめ どれっしんぐ ばん	ペーこん つな たまご かにかま ぎゅうにゅう はむ ちーず よーぐると	ぐりーんぴーす たまねぎ にんじん ばせり きゅうり ももかん みかんかん ばなな	501 kcal 21.6 g 3.2 g
4	土	かれー ういんなー ほうれんそうのばたーそてー	おかし	じゃがいも かれーるう ごはん おかし	ぶたにく ういんなー	たまねぎ にんじん ほうれんそうそてー	631 kcal 15.7 g 3.6 g
6	月	たまねぎのみそしる さけのみりんやき なつとうあえ ばなな	みるくてい ごませんべい	さとう ごま ごはん ごませんべい	とうふ あぶらあげ にぼし さけ なつとう かつおぶし わかめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ しめじ ほうれんそう きやべつ ばなな	547 kcal 31.7 g 2.9 g
7	火	ふのすましじる すたまにに こーんさらだ	ぎゅうにゅう すいーとぶーる	ふ しらたき こーん どれっしんぐ ごはん ばん さとう こむぎこ	うずらたまご かつおぶし ぶたにく ばたー たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ びーまん しょうが にんにく れたす きゅうり きやべつ	826 kcal 23.3 g 2.2 g
8	水	おにおんすーぶ めんちかつ きやべつとかにかまのさらだ もみのり	ほうじちゃ けーくされ	こーん どれっしんぐ ごはん あぶら ほっとけーきみつす じゃがいも	ばたー めんちかつ かにかま のり ひじき おから ういんなー とうにゅう	たまねぎ ばせり きやべつ にんじん えだまめ	571 kcal 15.3 g 2.3 g
9	木	きやべつのみそしる ますのしおやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう おせんべい	こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごはん おせんべい	とうふ にぼし ます さつまあげ ぎゅうにゅう	きやべつ にんじん ほししいたけ ねぎ しめじ きりぼしだいこん	512 kcal 24.6 g 4.5 g
10	金	かまぼこのすましじる とりこあまずあん やきそば べびーばいんかん	むぎちゃ たまごぼーろばん	かたくりこ さちゅうかめん あぶら ごはん さとう ごはん たまごぼーろばん	かまぼこ かつおぶし とりこ ぶたにく	にんじん ほうれんそう しめじ ほししいたけ きやべつ びーまん ばいんかん	588 kcal 19.1 g 1.7 g
11	土	くりーむしちゅー はんぱーぐ にしよづけ	むぎちゃ おかし	じゃがいも しちゅーるう ごはん おかし	とりこ ぎゅうにゅう はんぱーぐ	たまねぎ にんじん しめじ きやべつ きゅうり みかんかん	545 kcal 17.2 g 2.7 g
13	月	ちゅうかすーぶ ちんじやおろーす ちーずはんぺんふらい	ぎゅうにゅう みたらしぼてと	ごまあぶら かたくりこ あぶら こむぎこ ばんこ ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	とりこ ぶたにく ちーずはんぺん たまご ぎゅうにゅう	だいこん にら にんじん たけのこ びーまん ほししいたけ しょうが にんにく	658 kcal 22.6 g 2.9 g
14	火	なすのみそしる ささみのれもんに ひじきのまよさらだ	おれんじよーぐると きらずあげ	かたくりこ あぶら さとう こーん まよねーず ごま ごはん きらずあげ	あぶらあげ にぼし とりこ ひじき つな よーぐると ぎゅうにゅう	にんじん なす たまねぎ れもんじゅーす きやべつ おれんじじゅーす	667 kcal 24.4 g 2.1 g
15	水	ちきんかれー ういんなー ぶろっこりーのわどれあえ とまと	ぜりーみるく かるしうむせんべい	じゃがいも こむぎこ かれーるう あぶら ごはん どれっしんぐ ぜりーのもと かるしうむせんべい	とりこ だっしふんにゅう ういんなー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とまと ぶろっこりー	697 kcal 20.3 g 2.7 g
16	木	とまとたまごのすーぶ ぎょにくそーせーじふらい ぼてとさらだ ばん	むぎちゃ うめちりおにぎり	こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも まよねーず どれっしんぐ ばん ごはん	たまご ぎょにくそーせーじ はむ うめちり	とまと たまねぎ きやべつ きゅうり	596 kcal 15.9 g 2.5 g
17	金	とんじる さわらのばんこやき ちくぜんに おとうかかん	むぎちゃ まつちやむしばん	じゃがいも ばんこ おりーがおいる さいとも こんにやく あぶら さとう ごはん ほっとけーきみつす	ぶたにく とうふ にぼし さわら ちーず とりこ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ しめじ だいこん しいたけ ばせり にんじん おとうかかん	646 kcal 26.7 g 2.5 g
18	土	ひやしうどん すみびとりつくね こまつなのびたし	むぎちゃ おかし	うどん ごはん おろしのたれ おかし	すみびとりつくね	にんじん ほししいたけ こまつなのびたし	494 kcal 14.4 g 3.2 g
20	月	わんたんすーぶ ほいこーろー かにたまあまずあん	ぎゅうにゅう おこめのたると	わんたん ごはん おこめのたると ほいこーろーのもと	ぶたにく かにたまあまずあん ぎゅうにゅう	はくさい にんじん にら ほししいたけ しょうが にんにく きやべつ ねぎ びーまん	558 kcal 16.0 g 2.0 g
21	火	だいこんのみそしる しろみぎかなふらい とまととちーずのさらだ	ぎゅうにゅう ふる一つさんど	じゃがいも こむぎこ ばんこ あぶら どれっしんぐ ごはん ばん	あぶらあげ わかめ にぼし すけとうだら たまご ちーず ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん だいこん ねぎ とまと れたす きゅうり みかんかん	617 kcal 25.3 g 2.2 g
22	水	えびほーるすーぶ てづくりりやきちん まかろにさらだ やくると	むぎちゃ いわしすなつく	さとう まかろに じゃがいも こーん まよねーず ごはん いわしすなつく	えびほーる とりこ はむ たまご やくると	ほししいたけ にら たまねぎ もやし にんじん きゅうり きやべつ	634 kcal 19.1 g 2.8 g
23	木	なめこじる ほっけのしおやき とりこくだいこんのもの	かるびす ちーずどつく	こんにやく さとう あぶら ごはん	とうふ にぼし ほっけ とりこ ちーずどつく かるびす	なめこ にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん	551 kcal 23.0 g 3.7 g
24	金	あおさすーぶ ぶたにくのしょうがやき きのこいりやさいそてー	ぎゅうにゅう てづくりぶりん	やきにくのたれ こーん さとう ごはん	あおさ ぶたにく ういんなー ばたー ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう きやべつ しめじ	566 kcal 22.8 g 2.9 g
25	土	ぶらうんしちゅー ちきんぴかた かりこりきゅうり	むぎちゃ おかし	じゃがいも しちゅーるう ごはん ごま おかし	ぶたにく ちきんぴかた	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	504 kcal 14.0 g 2.5 g
27	月	ちんげんさいのすーぶ てづくりとうふはんぱーぐ じゃーまんぼてと	ぎゅうにゅう ばなな	ばんこ じゃがいも あぶら ごはん	わかめ とうふ あいびきにく たまご だっしふんにゅう ペーこん ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい たまねぎ えのきたけ ばなな	621 kcal 23.2 g 2.6 g
28	火	みねすろーね とりこくのからあげ ふれんちさらだ もみのり	むぎちゃ けーき	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら どれっしんぐ ごはん けーき	ペーこん とりこ のり	たまねぎ にんじん せろり とまとかん しょうが れたす きゅうり ばいんかん	702 kcal 17.6 g 1.2 g
29	水	くりーむしちゅー ふらんくふると ぺんねのそてー ばん	むぎちゃ いなりずし	じゃがいも しちゅーるう ぺんね ばん ごはん ごま	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ふらんくふると ペーこん あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ	596 kcal 19.4 g 3.9 g
30	木	とうふのみそしる さけのしおやき ぶたにくとこぼうのみそいため ぜりー	みるくここあ ぼんすけ	こんにやく さとう あぶら ごはん ぼんすけ ぜりー	とうふ あぶらあげ わかめ にぼし さけ ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん ねぎ ごぼう いんげん	599 kcal 29.6 g 2.7 g

食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒予防の3原則は、食品に原因菌をつけない(清潔)、増やさない(殺菌する)、です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしても食中毒を起こしやすくなります。みんなで気をつけましょう。

おやつの約束

子どもは食事だけでは1日の栄養素が取れないため、園ではおやつで補っています。週末やお休みの日は家庭でのおやつの食べ方に気を付けましょう。時間を決める、皿やコップに移しかえる、食事前や就寝前は食べない。砂糖の多いものや軟らかいものは控えるなど、質や量を考えて子どもたちの成長を助けるものを選びましょう。

かみごたえのある献立紹介

キンピラゴボウ 筑前煮
ご飯 粥