2022年度　６月給食献立表　3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします　門司保育所（みどり園）

日	未満児	全　児	未満児	全　児	材　料　（分　類　：　六つの基礎食品）					
	主食	昼　食	午前おやつ	午　後 お　や　つ (*は手作り)	血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6
1 水	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ＊ジャムサンド	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参	玉葱 葱	米・みりん・砂糖 酒・醤油・食パン いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ
2 木	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 バナナ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 バナナ	米・ｶﾚｰﾙｳ・酢 ケチャップ・醤油	サラダ油
3 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま
4 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ もやし・干椎茸・葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・醤油 ビーフン スープの素・クッキー	サラダ油
6 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ 煮干し	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒 砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油
7 火	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 ＊カルピス寒天 （ピーチ味）	豚肉 ゆで大豆	牛乳 カルピス 粉寒天	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも 砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ ケチャップ・ｽｰﾌﾟの素	サラダ油
8 水	パン	春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ えのき茸・なめこ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・醤油 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 おかき	サラダ油
9 木	★	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 ＊ゴマ塩おにぎり	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 干椎茸	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 米	マ―ガリン サラダ油 油・ゴマ塩
10 金	ごはん	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油
11 土	★	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 丸ボーロ	サラダ油
13 月	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 ｵﾚﾝｼﾞ	米・ｶﾚｰﾙｳ・酢 ケチャップ・醤油	サラダ油
14 火	ごはん	レバーボール ボイルキャベツ(ショウユ) もずくスープ	牛乳	牛乳 ミルクパン	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ もずく	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 葱	米・小麦粉・醤油 ｽｰﾌﾟの素・ﾐﾙｸﾊﾟﾝ	ピーナッツ サラダ油
15 水	ごはん	豚肉と野菜の生姜風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊おからチーズケーキ	豚肉 油揚・味噌 おから・卵	牛乳 煮干し クリームチーズ	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)	玉葱・しめじ・生姜 葱	米・砂糖・醤油 片栗粉・じゃがいも	サラダ油 バター
16 木	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・パン粉 ｽｰﾌﾟの素・ビスケット ウスターソース	サラダ油
17 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト かりんとう	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま
18 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ もやし・干椎茸・葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・醤油 ビーフン スープの素・クッキー	サラダ油
20 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ 煮干し	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒 砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油
21 火	パン	春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ えのき茸・なめこ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・醤油 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 おかき	サラダ油
誕生 22 水		ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきのすまし汁・オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	油揚 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	枝豆・えのき茸 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・胡瓜 玉葱・葱・ｵﾚﾝｼﾞ	米・醤油・みりん 上新粉・片栗粉 酢・砂糖	サラダ油
23 木	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 ＊まめくりこ	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 豆乳	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・片栗粉	サラダ油
24 金	ごはん	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油
25 土	★	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 丸ボーロ	サラダ油
27 月	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・パン粉 ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油
28 火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ＊キャロットちゃん	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ｽｷﾑﾐﾙｸ	ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参 人参ジュース	玉葱 葱 レーズン	米・みりん・酒・砂糖 醤油 ホットケーキミックス	サラダ油 マヨネーズ
29 水	★	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 干椎茸	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ｽｰﾌﾟの素 ｳｽﾀｰｿｰｽ・あられ	サラダ油 マ―ガリン 油
30 木	ごはん	豚肉と野菜の生姜風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊蒸しトウモロコシ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)	玉葱・しめじ・生姜 葱 とうもろこし	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉	サラダ油

【月平均栄養価】

		ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	ビタミン B１ mg	ビタミン B２ mg	ビタミン C mg
以上児	基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	398	18.9	16.9	270	2.2	1.7	380	0.27	0.43	26
未満児	基準量	480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	495	20.6	18.1	312	2	1.6	342	0.28	0.47	22

※平均栄養価は行事食を除く

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べれるので、できるだけ毎日摂りましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…ぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効