

6月 献立予定表 (3歳未満児)

南楽子保育園
R6.5.31発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付						1日
午前おやつ						牛乳
昼食						きびご飯 にら豚丼 じゃが芋のココロサラダ すまし汁 バナナ
午後おやつ						お茶 バタークッキー
栄養価						I補給:-475 卵白:16 脂質:16.7 食塩相当量:1.2
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	牛乳	ビスケット	牛乳	牛乳	牛乳	おせんべい
昼食	あわご飯 おからキッシュ トマトサラダ 野菜スープ オレンジ	きびご飯 新じゃがそぼろ煮 すき昆布の和え物 さやえんどうのみそ汁 バナナ	麦ご飯 手作りがんも キャベツのナムル もずく汁 夏みかん	麦ごはん チーズタッカルビ チンゲン菜の和え物 中華スープ グレープフルーツ	きびご飯 高野豆腐の味噌ケチャップ 胡瓜の中華和え にら玉味噌汁 オレンジ	きびご飯 ツナじゃが煮 ゆかり和え 豆腐のみそ汁 バナナ
午後おやつ	五平もち お茶	ポップコーン ショア	卵サンド 牛乳	お茶 キャラメル飴菓子	塩せんべい カルピスシャーベット	牛乳 どら焼き
栄養価	I補給:-444 卵白:14.4 脂質:12.3 食塩相当量:0.9	I補給:-499 卵白:20.7 脂質:13.7 食塩相当量:1.5	I補給:-465 卵白:18.5 脂質:19.2 食塩相当量:1	I補給:-424 卵白:19 脂質:17.2 食塩相当量:1.1	I補給:-418 卵白:17.7 脂質:13.5 食塩相当量:1	I補給:-496 卵白:15.9 脂質:10.7 食塩相当量:1
日付	10日	11日お弁当献立の日	12日	13日	14日バースデーランチ	15日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	干し芋	ヨーグルト
昼食	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツのゆずドレッシング にらのみそ汁 バナナ	青菜おにぎり 豆腐チキンナゲット 胡瓜の中華和え 野菜ジュース オレンジ	あわご飯 いわし団子 もやしの昆布和え ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	あわご飯 筑前煮 山東菜のごま和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	かたつむり海苔巻き キャベツの花しゅうまい さっぱり和え 春雨スープ メロン	麦ごはん 八宝菜 大根のツナ和え 中華風めかぶスープ バナナ
午後おやつ	牛乳 ピザトースト	ブルー 山菜めかぶうどん	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 鮭ワカメおにぎり	お茶 ケーキ	牛乳 いちごジャムサンド
栄養価	I補給:-481 卵白:20.2 脂質:16.7 食塩相当量:2	I補給:-435 卵白:20.4 脂質:14 食塩相当量:3	I補給:-556 卵白:25.8 脂質:24.2 食塩相当量:1.2	I補給:-420 卵白:18.1 脂質:5.9 食塩相当量:1.1	I補給:-581 卵白:19.6 脂質:20.1 食塩相当量:1.2	I補給:-457 卵白:16.5 脂質:13.5 食塩相当量:1.4
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	牛乳	牛乳	ヨーグルト	バナナ	牛乳	牛乳
昼食	あわご飯 かに玉風あんかけ 枝豆入りポテトサラダ ワカメのみそ汁 オレンジ	あわご飯 ギョーザ風丼 水菜のサラダ 豆スープ 夏みかん	あわご飯 鯉のガリバタ醤油 和風サラダ 大根のみそ汁 オレンジ	きびご飯 茶碗蒸し 磯辺和え ふのりのみそ汁 オレンジ	きびご飯 ピーマンチャンプルー 桜エビの煮浸し じゃが芋のみそ汁 メロン	きびご飯 焼き鳥丼 もやしの和え物 中華スープ バナナ
午後おやつ	お茶 胡麻クッキー	ゼリー 塩せんべい	焼きそば お茶	牛乳 ツナチーズトースト	おせんべい フルーツヨーグルト	プリン 毎日果実
栄養価	I補給:-502 卵白:17.1 脂質:19.3 食塩相当量:1.4	I補給:-375 卵白:16.8 脂質:12.4 食塩相当量:0.8	I補給:-415 卵白:22.9 脂質:9.9 食塩相当量:1.2	I補給:-467 卵白:20.6 脂質:17 食塩相当量:1.8	I補給:-450 卵白:19.1 脂質:14.2 食塩相当量:1.3	I補給:-414 卵白:19.5 脂質:12.8 食塩相当量:1
日付	24日	25日	26日	27日	28日パンの日	29日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	おせんべい
昼食	麦ごはん ポークビーンズ かぶのサラダ 山東菜のスープ メロン	あわご飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜ジュース バナナ	あわご飯 和風ハンバーグ キャベツのレモン醤油 ふきのみそ汁 オレンジ	あわご飯 チャプチェ 大根の和え物 かぶのスープ オレンジ	「パンどろぼう」のパンレシピより ケロケロウインナーパン グリーンサラダ ミネストローネ バナナ	麦ごはん ドライカレー スパゲティサラダ りんごジュース バナナ
午後おやつ	お茶 がんづき	牛乳 マフィン	お茶 南瓜パイ	お茶 青じそポン酢パスタ	お茶 じゃこおにぎり	牛乳 クリームパン
栄養価	I補給:-461 卵白:17.7 脂質:12.5 食塩相当量:1.1	I補給:-555 卵白:20.6 脂質:21.6 食塩相当量:1.3	I補給:-520 卵白:19.8 脂質:22.5 食塩相当量:1.3	I補給:-408 卵白:21 脂質:9.7 食塩相当量:1.1	I補給:-471 卵白:16.6 脂質:15.6 食塩相当量:2.3	I補給:-605 卵白:19.7 脂質:17.7 食塩相当量:0.8

※食材の都合によりメニューが変更する場合がありますので、ご了承ください。

【今月の栄養価】

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	472	19	15	1.3
目標値	482	17	14	1.5

食材豆知識【きゅうり編】

暑い夏に、体を助けてくれる効果あり!
全体の95%以上が水分で、栄養素はビタミンC、カロチン、カリウムなどが含まれますが、その含有量が非常に低く「世界一栄養がない野菜」と言われています。暑い夏に旬を迎える「夏野菜」にふさわしく、夏バテを解消するパワーが詰まっているんです。

栄養素

全体の95%以上が水分なので、暑い夏の水分補給や、火照った体を冷やしてくれる効果があります。胡瓜に含まれるカリウムには「利尿作用」があり、「むくみ」の原因となる余分な塩分を体外に排出させる働きがあります。

おすすめの調理法

和食…酢の物・和え物等 中華…炒め物
スペイン料理…スープ類(ガスパチョ等)
サラダ以外でも幅広い使い方があります。



選び方と保存方法

選び方 その① 緑の濃いものほど新鮮
その② いぼが鋭く、触るとチクチク痛いもの。(いぼがない品種もあります)
その③ 端から端までの太さが均一なものほど良質。
保存方法 乾燥や低温に弱いので、ラップやビニール袋に入れて、野菜室で保存しましょう。