

# 6月 献立予定表 (3歳以上児)

南栄子保育園  
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
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						牛乳 バタークッキー
栄養価						I値:615 糖質:21.5 脂質:25.6 食塩相当量:1.5
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
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 ニラ玉味噌汁 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 牛乳	ポップコーン ジョア	卵サンド 牛乳	牛乳 キャラメル麩菓子	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値:587 糖質:19.8 脂質:17.7 食塩相当量:1.1	I値:510 糖質:21.3 脂質:14.6 食塩相当量:1.5	I値:512 糖質:19.7 脂質:19.7 食塩相当量:1.1	I値:542 糖質:24.6 脂質:22.5 食塩相当量:1.3	I値:422 糖質:17.1 脂質:11.6 食塩相当量:1	I値:575 糖質:18.8 脂質:13.2 食塩相当量:1.3
日付	10日	11日お弁当当献立の日	12日	13日	14日バースデーランチ	15日
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 鯖の味噌煮 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値:536 糖質:23.2 脂質:17.4 食塩相当量:2.2	I値:408 糖質:18.1 脂質:10.8 食塩相当量:2.9	I値:553 糖質:25.4 脂質:22.4 食塩相当量:1.5	I値:463 糖質:18 脂質:6.5 食塩相当量:1.1	I値:669 糖質:22.5 脂質:23.7 食塩相当量:1.4	I値:549 糖質:21.9 脂質:18.3 食塩相当量:1.7
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
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 ゴールドキウイ	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	牛乳 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値:636 糖質:22.9 脂質:24.9 食塩相当量:1.5	I値:397 糖質:17.2 脂質:10.2 食塩相当量:0.9	I値:442 糖質:22 脂質:11.5 食塩相当量:1	I値:548 糖質:25.8 脂質:22.1 食塩相当量:1.8	I値:533 糖質:21.8 脂質:18.3 食塩相当量:1.3	I値:426 糖質:21.4 脂質:10.9 食塩相当量:1
日付	24日	25日	26日	27日	28日パンの日	29日
昼食	麦ごはん ボークビーンズ 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 豆腐ハンバーグ キャベツのレモン醤油 ふきのみそ汁 ゴールドキウイ	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	麦ご飯 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	牛乳 がんづき	牛乳 マフィン	お茶 南瓜パイ	お茶 青じそボン酢パスタ	お茶 じゃこおにぎり	牛乳 クリームパン
栄養価	I値:579 糖質:23.8 脂質:17.6 食塩相当量:1.4	I値:633 糖質:22.3 脂質:23.8 食塩相当量:1.5	I値:504 糖質:17.4 脂質:19.1 食塩相当量:1.2	I値:476 糖質:23.7 脂質:11.2 食塩相当量:1	I値:522 糖質:17.3 脂質:17.9 食塩相当量:3	I値:671 糖質:22.2 脂質:19.7 食塩相当量:0.9

※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。

## 食材豆知識

### 【えんどうまめ(絹さや・スナップエンドウ)編】

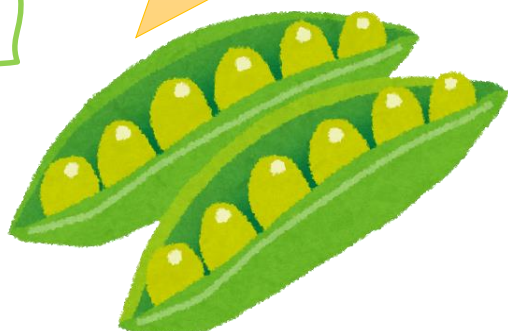
緑色が鮮やかなえんどう豆は、春から初夏に旬を迎えます。「さやえんどう」「グリーンピース」「えんどう豆」は、同じマメ科エンドウ属ですが、成長過程や食べられる部分によって名前が変わるのが特徴です。

### 栄養素

絹さやとスナップえんどうは、さやにも皮にも食物繊維が豊富に含まれています。絹さやはビタミンCも豊富です。

### おすすめの調理法

絹さや：卵とじ・炒め物  
スナップエンドウソテー・ごま和え



## 【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	478	19	15	1.3
目標値	482	17	14	1.5

### 保存方法

冷蔵保存：7日～1週間  
濡らしたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて保存  
冷凍保存：約1か月  
筋を取り、かために茹でてから小分けにして冷凍保存します。  
凍ったままでも調理可能。