

2020年06月

献立表

青梅みどり第二保育園

| 日 | 曜 | おひる | おやつ | 材 料 名 | | | 補食 |
|----|---|--|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--|-------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 月 | ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) 煮魚 大根の煮物 | マカロニきな粉 牛乳 バナナ | 米 バター 三温糖 マカロニ | 牛乳 銀だら みそ 油揚げ かつお節 きな粉 | バナナ 大根 いんげん にんじん 小松菜 しょうが | おにぎり 牛乳 |
| 2 | 火 | ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ | ツナとなめたけごはん 麦茶 オレンジ | 米 マヨネーズ バター | 鶏もも肉 牛乳 ツナ ヨーグルト | オレンジ かぼちゃ 玉ねぎ なめ茸 きゅうり にんじんのり ブロッコリー コーン | パンケーキ 牛乳 |
| 3 | 水 | グリーンピースごはん すまし汁(みつば・はんぺん) かれいムニエル 切り昆布煮つけ | レモンマフィン 牛乳 キウイフルーツ | 米 小麦粉 バター 三温糖 油 | 牛乳 かれい はんぺん 竹輪 | キウイフルーツ 三つ葉 にんじん グリンピース さやいんげん 昆布 レモン果汁 | にゅうめん 牛乳 |
| 4 | 木 | スパゲティナポリタン チンゲン菜スープ ひじきの中華和え | 焼きおにぎり 牛乳 オレンジ | 米 スパゲティ 油 三温糖 ごま油 ごま | 牛乳 豚もも肉 チーズ | オレンジ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン缶 ピーマン にんじん さやいんげん ひじき | チャーハン 牛乳 |
| 5 | 金 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 豚肉みそやき キャベツとコーンのソテー | りんごケーキ 牛乳 さくらんぼ(乳児バナナ) | 米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油 | 牛乳 豚ロース みそ スキムミルク | キャベツ さくらんぼ 玉ねぎ りんご コーン缶 しょうが バナナ | スパゲティ 牛乳 |
| 6 | 土 | 鶏丼 中華スープ ごま和え | 蒸しパン 麦茶 オレンジ | 米 小麦粉 三温糖 油 ごま ごま油 | 鶏もも肉 牛乳 | オレンジ もやし 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ きゅうり グリンピース 干しぶどう | おにぎり 牛乳 |
| 8 | 月 | ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 | おふのココアラスク 牛乳 バナナ | 米 マヨドレ バター 三温糖 麩 油 | 牛乳 鮭 みそ 油揚げ | バナナ キャベツ えのき にんじん マッシュルーム コーン缶 切干大根 さやえんどう | にゅうめん 牛乳 |
| 9 | 火 | バターロール トマトスープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ | 中華ごはん 牛乳 オレンジ | パン 米 パン粉 マヨネーズ 三温糖 ごま油 | 牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 | キャベツ オレンジ 玉ねぎ きゅうり にんじん トマト しめじ コーン缶 ねぎ しょうが | スパゲティ 牛乳 |
| 10 | 水 | ごはん すまし汁(わかめ・豆腐) あじフライ(乳児さわら) じゃがいものカレー和え | フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ | 米 じゃがいも クラッカー 油 小麦粉 パン粉 三温糖 | あじ ヨーグルト 豆腐 さわら | バナナ 桃 みかん缶 パイナップル 玉ねぎ わかめ | ぞうすい 牛乳 |
| 11 | 木 | ちゃんぽん風うどん 高野豆腐うま煮 スナックえんどう(マヨ) | あんぱん 牛乳 さくらんぼ(乳児バナナ) | うどん あんぱん 油 三温糖 マヨドレ ごま油 | 牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 かまぼこ | さくらんぼ にんじん 玉ねぎ えんどう キャベツ たけのこ さやいんげん しいたけ バナナ | チャーハン 牛乳 |
| 12 | 金 | かたつむりごはん みそ汁(玉ねぎ・麩) 鶏のから揚げ のり和え | ケーキ ゼリーアラモード(乳児) 麦茶 | ショートケーキ 米 片栗粉 麩 三温糖 ゼリー | 鶏もも肉 ソーセージ みそ ホイップクリーム | もやし 玉ねぎ きゅうり にんじん 干しぶどう のり しょうが 桃 みかん缶 | にゅうめん 牛乳 |
| 13 | 土 | ごま塩ごはん コンソメスープ 鶏と野菜の炒め煮 | わかめおにぎり 麦茶 バナナ | 米 油 | 鶏もも肉 | バナナ キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき | パンケーキ 牛乳 |
| 15 | 月 | ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) 煮魚 ブロッコリーおかか和え | きなこトースト 牛乳 バナナ | 米 食パン バター 三温糖 食パン | 牛乳 銀だら みそ 油揚げ かつお節 きな粉 | バナナ ブロッコリー にんじん 小松菜 しょうが | おにぎり 牛乳 |
| 16 | 火 | レーズンロール パンクンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ | ツナとなめたけごはん 麦茶 オレンジ | パン 米 マカロニ マヨネーズ バター | 鶏もも肉 牛乳 ツナ ヨーグルト | オレンジ かぼちゃ 玉ねぎ なめ茸 きゅうり にんじんのり | パンケーキ 牛乳 |
| 17 | 水 | グリーンピースごはん すまし汁(みつば・はんぺん) かれいムニエル 切り昆布煮つけ | レモンマフィン 牛乳 キウイフルーツ | 米 小麦粉 バター 三温糖 油 | 牛乳 かれい はんぺん 竹輪 | キウイフルーツ 三つ葉 にんじん グリンピース さやいんげん 昆布 レモン果汁 | にゅうめん 牛乳 |
| 18 | 木 | スパゲティナポリタン チンゲン菜スープ ひじきの中華和え | 焼きおにぎり 牛乳 オレンジ | 米 スパゲティ 油 三温糖 ごま油 ごま | 牛乳 豚もも肉 チーズ | オレンジ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン缶 ピーマン にんじん さやいんげん ひじき | チャーハン 牛乳 |

| 日 | 曜 | おひる | おやつ | 材 料 名 | | | 補食 |
|----|---|--|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|-----------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 19 | 金 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 豚肉みそやき キャベツとコーンのソテー | りんごケーキ 牛乳 さくらんぼ(乳児バナナ) | 米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油 | 牛乳 豚ロース みそ スキムミルク | キャベツ さくらんぼ 玉ねぎ りんご コーン缶 しょうが バナナ | スパゲティ 牛乳 |
| 20 | 土 | 鶏丼 中華スープ ごま和え | 蒸しパン 麦茶 オレンジ | 米 小麦粉 三温糖 油 ごま ごま油 | 鶏もも肉 牛乳 | オレンジ もやし 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ きゅうり グリンピース 干しぶどう | おにぎり 牛乳 |
| 22 | 月 | ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 | おふのココアラスク 牛乳 バナナ | 米 マヨドレ バター 三温糖 麩 油 | 牛乳 鮭 みそ 油揚げ | バナナ キャベツ えのき にんじん マッシュルーム コーン缶 切干大根 さやえんどう | にゅうめん 牛乳 |
| 23 | 火 | バターロール トマトスープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ | 中華ごはん 牛乳 オレンジ | パン 米 パン粉 マヨネーズ 三温糖 ごま油 | 牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 | キャベツ オレンジ 玉ねぎ マヨネーズ にんじん トマト しめじ コーン缶 ねぎ しょうが | スパゲティ 牛乳 |
| 24 | 水 | ごはん すまし汁(わかめ・豆腐) あじフライ(乳児さわら) じゃがいものカレー和え | フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ | 米 じゃがいも クラッカー 油 小麦粉 パン粉 三温糖 | あじ ヨーグルト 豆腐 さわら | バナナ 桃 みかん缶 パイナップル 玉ねぎ わかめ | ぞうすい 牛乳 |
| 25 | 木 | ちゃんぽん風うどん 高野豆腐うま煮 スナップえんどう(マヨ) | あんぱん 牛乳 さくらんぼ(乳児バナナ) | うどん あんぱん 油 三温糖 マヨドレ ごま油 | 牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 かまぼこ | さくらんぼ にんじん 玉ねぎ えんどう キャベツ たけのこ さやいんげん しい茸 バナナ | チャーハン 牛乳 |
| 26 | 金 | 肉丼 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) もやしサラダ | マカロニきな粉 麦茶 オレンジ | 米 マカロニ 三温糖 油 黒蜜 ごま油 | 豚もも肉 みそ きな粉 | 玉ねぎ オレンジ もやし にんじん きゅうり なめこ さやいんげん | にゅうめん 牛乳 |
| 27 | 土 | ごま塩ごはん コンソメスープ 鶏と野菜の炒め煮 | わかめおにぎり 麦茶 バナナ | 米 油 | 鶏もも肉 | バナナ キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき | パンケーキ 牛乳 |
| 29 | 月 | ドライカレーライス 中華スープ 春雨サラダ | のりチーズサンド 牛乳 オレンジ | 米 食パン 春雨 マーガリン ごま油 油 三温糖 | 牛乳 豚ひき肉 ハム チーズ | 玉ねぎ オレンジ トマト きゅうり にんじん 赤パプリカ ほうれん草 のり グリンピース ニンニク | ぞうすい 牛乳 |
| 30 | 火 | パンズ(乳児 牛乳パン) 白菜スープ ハンバーグ キャベツサラダ | 鮭おにぎり 麦茶 さくらんぼ(乳児バナナ) | パン 米 パン粉 マヨドレ | 豚ひき肉 牛乳 鮭 | キャベツ さくらんぼ 白菜 にんじん しめじ 玉ねぎ コーン缶 バナナ | スパゲティ 牛乳 |
| | | エ ネ ル ギ ー | 539 kcal | | 鉄 | | 1.7 mg |
| | | たん ぱ く 質 | 19.9 g | | カルシウム | | 149 mg |
| | | 脂 質 | 16.4 g | | ビタミンC | | 33 mg |
| | | 塩 分 | 1.9 g | | 食物繊維 | | 3.6 g |

☆乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。
 ☆仕入れの都合上 献立を変更する場合があります。
 ☆12日はお誕生日会です。

★「正しい食べ方」とは

食べることは、口の中の機能だけでなく、手指との連動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。
 毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習をしましょう。

- ・食べようとする意欲
- ・食べ物の認知、集中力
- ・食器から一口量をとる
- ・食具を上手に使う



- ・適切な量をかじり取る
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・鼻呼吸(呼吸との調和)
- ・口を閉じて咀嚼する
- ・正しい姿勢(座位)