

# 令和4年度 6月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	○ごはん ○コンソメスープ(キャベツ・パプリカ) ○タンドリーチキン(鶏肉・ケチャップ・ヨーグルト・カレー粉) ○アスパラガスのソテー(アスパラガス・玉葱・人参・しめじ・ベーコン)	牛乳 バナナマフィン (小麦粉・スキムミルク・バナナ・牛乳)	I初キ - 540 kcal たんぱく質 206 g 脂質 19.2 g 食塩相当 0.8 g
2	木	○ごはん ○味噌汁(冬瓜・玉葱) ○赤魚の煮付け(赤魚) ○れんこんの金平(れんこん・人参・こんにゃく・ごま)	牛乳 ようかん (あんこ・寒天)	I初キ - 553 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.6 g
3	金	○ごはん ○味噌汁(白菜・椎茸) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・人参・エリンギ)	牛乳 りんごドーナツ (小麦粉・卵・りんご・牛乳・レーズン・粉糖)	I初キ - 424 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.6 g 食塩相当 1.2 g
4	土	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・キャベツ・しめじ・もやし・きくらげ・豆乳) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・玉葱・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・黒米)	I初キ - 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当 2.0 g
6	月	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー) ○コンソメスープ(玉葱・えのき) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ) ○バナナ	牛乳 メープルケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープルシロップ)	I初キ - 613 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.9 g
7	火	○ごはん・手作りのりかけ(煮干し・おかか・青のり・ごま) ○味噌汁(ほうれん草・豆腐) ○鶏と冬瓜の煮物(鶏肉・冬瓜・グリーンピース) ○人参しりしり(人参・ツナ)	牛乳 もちもちベーコンパン (小麦粉・じゃがいも・チーズ・ベーコン)	I初キ - 491 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.8 g
8	水	○きつねうどん(うどん・油揚げ・鶏肉・大根・人参・椎茸・万能ねぎ) ○豚とアスパラガスの炒め物(豚肉・アスパラガス) ○小松菜の海苔和え(小松菜・人参・海苔) ○バナナ	お茶 ビーフンソテー (ビーフン・豚挽肉・人参・チンゲン菜・ピーマン・桜えび)	I初キ - 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.7 g
9	木	○ごはん ○すまし汁(しめじ・麩) ○さわらの香味焼き(さわら・長葱・生姜・にんにく) ○生揚げの炒め物(生揚げ・人参・玉葱・たけのこ)	牛乳 おからとレーズンのクッキー (小麦粉・スキムミルク・おから・レーズン・豆乳)	I初キ - 589 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.1 g
10	金	○ごはん ○モロヘイヤのスープ(モロヘイヤ・コーン) ○豚レバーの野菜あんかけ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・もやし・練りごま)	牛乳 チーズいももち (じゃがいも・チーズ・青のり)	I初キ - 501 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当 0.8 g
11	土	○中華丼(米・豚肉・人参・白菜・玉葱・きくらげ) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ○キャベツのさっぱり和え(キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布) ○チーズ	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・豆乳・ココア・スキムミルク)	I初キ - 620 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当 1.1 g
13	月	○ごはん ○すまし汁(水菜・麩) ○松風焼き(鶏挽肉・鶏レバー・長葱・椎茸・いんげん・ごま) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・こんにゃく・グリーンピース)	牛乳 三色ゼリー (ぶどうジュース・りんごジュース・寒天)	I初キ - 445 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.3 g
14	火	○ごはん ○すまし汁(えのき・キャベツ) ○鶏肉のさっぱり焼き(鶏肉) ○さつまいもの甘煮(さつまいも)	牛乳 コーンと枝豆のスコーン (小麦粉・コーン・枝豆・スキムミルク・豆乳)	I初キ - 507 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.3 g
15	水	○ごはん ○カレー風味スープ(玉葱・しめじ・カレー粉) ○カジキマグロのトマトソースかけ(カジキマグロ・トマト缶・玉葱・ピーマン) ○粉ふきいも(じゃがいも・パセリ)	牛乳 マラーカオ (卵・小麦粉・牛乳・レーズン)	I初キ - 548 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当 0.6 g
16	木	○肉うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・椎茸) ○さつま揚げと野菜の煮物(さつま揚げ・玉葱・里芋・人参・グリーンピース) ○きゅうりのサラダ(きゅうり・もやし・パプリカ・コーン) ○オレンジ	お茶 おひさまごはん (米・豚挽肉・たくあん・人参)	I初キ - 518 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.8 g 食塩相当 1.9 g
17	金	○ごはん ○大根スープ(大根・しめじ) ●フィレド・ペルシェ(鮭・パセリ・レモン汁・マヨドレ) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・玉葱・パプリカ・コーン)	牛乳 リュープリトルテ (小麦粉・人参・牛乳・シナモン・粉糖)	I初キ - 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.7 g



スイス

18	土	○ピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○豆乳スープ(じゃがいも・玉葱・豆乳) ○バナナ ○さっぱりサラダ(小松菜・人参) ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・豆乳・ジャム・スキムミルク)	I初キ - 588 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当 1.1 g
20	月	○焼き鳥丼(米・鶏肉・長葱・海苔) ○バナナ ○味噌汁(ナス・大根) ○ズッキーニの金平(ズッキーニ・もやし・人参) ○春雨サラダ(春雨・きゅうり・人参・きくらげ)	お茶 小松菜のおやき (小麦粉・白玉粉・小松菜・豚挽肉)	I初キ - 568 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.7 g
21	火	○ごはん・手作りのふりかけ(煮干し・おかか・青のり) ○味噌汁(かんぴょう・かぶ) ○いんげんのごま和え(いんげん・ひじき・パプリカ・ごま) ○鶏肉のみぞれ煮(鶏肉・大根) ○オレンジ ○ジャーマンポテト(じゃがいも・玉葱・ウインナー)	牛乳 信玄風トースト (食パン・黒糖・バター・スキムミルク・豆乳・きな粉)	I初キ - 566 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当 2.3 g
22	水	○肉味噌スパゲッティ(スパゲッティ・豚挽肉・長葱・人参・椎茸・にんにく) ○青菜スープ(チンゲン菜・もやし) ○切干大根のハリハリ漬け(切干大根・人参・きゅうり・昆布) ○バナナ	お茶 やみつきおにぎり (米・黒米・天かす・青のり)	I初キ - 517 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.3 g 食塩相当 2.1 g
23	木	○ごはん ○ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー・もやし・おかか) ○すまし汁(人参・豆腐) ○キウイフルーツ ○メルルーサのごま味噌焼き(メルルーサ・ごま) ○キャベツとじゃこの蒸し煮(キャベツ・人参・じゃこ)	牛乳 かぼちゃまんじゅう (小麦粉・かぼちゃ・あんこ)	I初キ - 466 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 9.0 g 食塩相当 1.5 g
24	金	●かえるごはん(米・わかめ・きゅうり・人参・甘納豆・ごま) ●味噌汁(もやし・椎茸) ●グレープフルーツ ●照り焼きチキン(鶏肉) 誕生日会 ●あじさいサラダ(大根・パプリカ・スナップエンドウ・ゆかり)	牛乳 フルーツサンド (食パン・生クリーム・みかん缶・もも缶・バナナ・いちごソース)	I初キ - 539 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当 2.4 g
25	土	○焼うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・おかか) ○野菜スープ(しめじ・長葱) ○バナナ ○じゃがいもの煮物(じゃがいも・玉葱・グリーンピース) ○チーズ	牛乳 抹茶パンケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶)	I初キ - 531 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当 2.6 g
27	月	○韓国風焼き肉丼(米・豚肉・玉葱・人参・パプリカ・マーマレード・万能ねぎ・ごま) ○春雨スープ(春雨・わかめ・コーン) ○ほうれん草のナムル(ほうれん草・人参・ひじき) ○バナナ	お茶 焼きそば (焼きそば・豚挽肉・人参・キャベツ・もやし・中濃ソース・青のり)	I初キ - 488 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.9 g 食塩相当 1.5 g
28	火	○ごはん ○ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・パプリカ・コーン・マヨドレ) ○すまし汁(かまぼこ・万能ねぎ) ○オレンジ ○鶏肉のやんばる煮(鶏肉・大豆・黒糖) ○野菜炒め(キャベツ・もやし・人参)	牛乳 ココアクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ココア)	I初キ - 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当 1.4 g
29	水	○ごはん ○大根とツナのサラダ(大根・きゅうり・ツナ) ○味噌汁(なめこ・小松菜) ○グレープフルーツ ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・人参・グリーンピース)	牛乳 カレーまん (小麦粉・豚挽肉・玉葱・コーン・人参)	I初キ - 553 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当 1.7 g
30	木	○ねばねば丼(米・納豆・モロヘイヤ・オクラ・昆布・人参) ○野菜スープ(キャベツ・じゃがいも) ○オレンジ ○ホキのコーンマヨ焼き(ホキ・コーン・マヨドレ・パセリ) ○ひじきサラダ(ひじき・もやし・パプリカ・ごま)	牛乳 ミックスベリーとチーズのスコーン (小麦粉・ミックスベリー・チーズ・豆乳・スキムミルク)	I初キ - 757 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.5 g



### アスパラガス

アスパラガスの旬は春から秋で、4~6月がピークです。

アスパラに含まれる栄養素として有名なものが、疲労回復やスタミナ増加に効果のあるアミノ酸の一種アスパラギン酸です。

その他に、ビタミンCやビタミンKなど健康維持のために欠かせない栄養素が多く含まれています。これらのビタミンは、体内ではほとんど合成することができないため、食物からしっかりと取る必要があります。

☆新鮮なアスパラガスの見分け方☆  
濃い緑色で、全体的にみずみずしくハリのあるものが新鮮です。  
また、茎は太めで穂先が固くしまり、まっすぐに形よく伸びたものを選びましょう。

### アスパラガスのソテー

(子ども4人分)

＜材料＞  
アスパラガス 40g  
玉葱 20g  
人参 20g  
しめじ 20g  
ベーコン 20g  
鶏ガラだし 2g

＜作り方＞

- 1: アスパラガスは、根本を切り落としピーラーで根元の1/3部分の筋を取り1cm幅の斜め切りにする。
- 2: 玉葱は半分にして、スライスに切る。
- 3: 人参は短冊切りにする。
- 4: しめじはいしづきを切り落とし、ほぐす。
- 5: ベーコンは、短冊切りにする。
- 6: ②~⑤を油をひいたフライパンで炒め、火が通ったらアスパラガスをいれ、炒めて味を付けて完成。