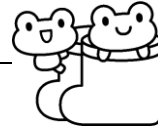


令和 5年度 6月献立予定表

★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	木	○ごはん ○味噌汁（麩・わかめ） ○鶏の生姜焼き（鶏肉・玉葱・生姜） ○切干大根の煮物（切干大根・油揚げ・人参） ○スナッフエンドウのおかか和え（スナッフエンドウ・もやし・おかか） ○オレンジ	牛乳 人参蒸しパン （小麦粉・人参・豆乳・スキムミルク）	I初キー 494 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.6 g
2	金	○ごはん ○すまし汁（豆腐・三つ葉） ○魚のガリリック醤油がけ（はがつお・にんにく・米粉） ○小松菜の煮浸し（小松菜・しめじ・人参） ○大豆サラダ（大豆・人参・コーン・マヨドレ） ○グレープフルーツ	牛乳 フルーツカクテル （みかん・バナナ・備蓄用フルーツミックス缶・レズン）	I初キー 451 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 10.1 g 食塩相当 1.3 g
3	土	○焼きうどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン） ○野菜スープ（玉葱・コーン） ○里芋の煮物（里芋・人参・大根・グリーンピース） ○バナナ	牛乳 メープルスコーン （小麦粉・メープル・豆乳・スキムミルク）	I初キー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.2 g
5	月	○ごはん ○中華スープ（椎茸・長葱） ○チャブチェ（豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし・ごま） ○切干大根のゆかり和え（切干大根・きゅうり・人参・ゆかり） ○グレープフルーツ	牛乳 抹茶クッキー （小麦粉・抹茶・バター・豆乳・スキムミルク）	I初キー 522 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当 0.8 g
6	火	●かやくごはん（米・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース） ●肉吸い（豚肉・豆腐・万能ねぎ） ●じゃこ豆（大豆・じゃこ・ごま） ○はりはりサラダ（水菜・ささみ・人参・きゅうり） ○オレンジ	牛乳 だご焼き風ポテト （じゃが芋・中濃ソース・青のり）	I初キー 446 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 1.2 g
7	水	○カレーうどん（うどん・鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草・油揚げ・豆乳・カレールー） ○ズッキーニの金平（ズッキーニ・もやし・人参・ごま） ○キャベツのさっぱり和え（キャベツ・きゅうり・パプリカ） ○バナナ	牛乳 五平餅 （米・味噌・ごま）	I初キー 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
8	木	○ごはん ○モロヘイヤのスープ（モロヘイヤ・えのき） ○クロムツのトマトソースがけ（クロムツ・トマト缶・玉葱・ピーマン） ○冬瓜のコンソメ煮（冬瓜・ベーコン） ○大根サラダ（大根・パプリカ・きゅうり） ○グレープフルーツ	牛乳 豆乳ゼリー黒蜜きな粉がけ （豆乳・寒天・黒糖・きな粉）	I初キー 418 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当 0.7 g
9	金	○ごはん ○味噌汁（なめこ・人参） ○和風ハンバーグ（鶏挽肉・鶏レバー・豆腐・玉葱・ひじき・大根） ○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆） ○ほうれん草の海苔和え（ほうれん草・もやし・パプリカ・海苔） ○オレンジ	牛乳 ピザロール （強力粉・ヨーグルト・牛乳・コーン・チーズ・ケチャップ・パジル）	I初キー 496 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.6 g
10	土	○じゃこチャーハン（米・じゃこ・人参・長葱） ○青菜のスープ（チンゲン菜・玉葱） ○豚の中華炒め（豚肉・人参・玉葱・キャベツ・椎茸） ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン （小麦粉・ジャム・豆乳・スキムミルク）	I初キー 573 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当 0.6 g
12	月	○ごはん ○味噌汁（じゃがいも・絹さや） ○鶏のさっぱり煮（鶏肉） ○春雨ソテー（春雨・椎茸・人参・ピーマン） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・もやし・コーン） ○グレープフルーツ	牛乳 ウインザーまん （小麦粉・ウインナー）	I初キー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.6 g
13	火	○ごはん ○味噌汁（切干大根・ほうれん草） ○メルルーサのみりん焼き（メルルーサ・ごま） ○さつまいもの豆乳煮（さつまいも・豆乳） ○酔の物（きゅうり・わかめ・みかん） ○キウイ	牛乳 きのこのおやき （小麦粉・白玉粉・しめじ・椎茸・えのき）	I初キー 402 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 5.8 g 食塩相当 1.0 g
14	水	○ネバネバ丼（米・納豆・オクラ・モロヘイヤ・人参・きゅうり・昆布） ○味噌汁（人参・もやし） ○鶏のマーマレード焼き（鶏肉・マーマレード） ○小松菜とひじきのサラダ（小松菜・ひじき・パプリカ） ○バナナ	牛乳 黒糖まんじゅう （小麦粉・黒糖・あんこ）	I初キー 532 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.7 g
15	木	○ごはん ○すまし汁（麩・しめじ） ○豚の葱塩焼き（豚肉・長葱） ○なすとほうれん草の煮浸し（なす・ほうれん草） ○いんげんのごま和え（いんげん・人参・コーン・ごま） ○オレンジ	牛乳 ブルーベリーマープルマフィン （小麦粉・豆乳・スキムミルク・ブルーベリージャム）	I初キー 562 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.1 g
16	金	○キーマカレー（米・豚挽肉・人参・玉葱・大豆・トマト缶・カレールー） ○コンソメスープ（白菜・パプリカ） ○フレンチサラダ（キャベツ・人参・きゅうり） ○グレープフルーツ	お茶 ビーフソテー （ビーフ・豚挽肉・人参・ピーマン・桜えび）	I初キー 467 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10 g 食塩相当 1.1 g
17	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・豆乳） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・人参・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布おにぎり （米・塩昆布・おかか・ごま）	I初キー 534 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当 2.0 g



19	月	○ごはん ○中華スープ（もやし・アスパラ） ○チンジャオロース（豚肉・ピーマン・パプリカ・人参・筍） ○チョレギサラダ（キャベツ・人参・きゅうり・海苔）	○オレンジ	牛乳	Iﾁｷﾞ - 485 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当 0.7 g
		○トマトの冷製スパゲティ（スパゲティ・トマト・ツナ・パプリカ・にんにく・パセリ） ○豆乳スープ（ほうれん草・玉葱・豆乳） ○鶏と野菜のグリル（鶏肉・かぼちゃ・なす・ズッキーニ） ○バナナ		ほうれん草とチーズのスコーン （小麦粉・豆乳・スキムミルク・ほうれん草・チーズ）	
20	火	○ごはん・手作りふりかけ（煮干し・おかか・青のり・ごま） ○味噌汁（かんぴょう・油揚げ） ○魚の煮付け（めばる） ○冬瓜のトロトロ煮（冬瓜・鶏挽肉・人参）	○ひじきサラダ（ひじき・チンゲン菜・コーン） ○グレープフルーツ	お茶	Iﾁｷﾞ - 517 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14 g 食塩相当 1.9 g
				炊き込みご飯 （米・ひじき・高野豆腐・人参・いんげん）	
21	水	○ごはん・手作りふりかけ（煮干し・おかか・青のり・ごま） ○味噌汁（かんぴょう・油揚げ） ○魚の煮付け（めばる） ○冬瓜のトロトロ煮（冬瓜・鶏挽肉・人参）	○ひじきサラダ（ひじき・チンゲン菜・コーン） ○グレープフルーツ	牛乳	Iﾁｷﾞ - 494 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15 g 食塩相当 2.1 g
				シナモンあげぱん （コッペパン・シナモン）	
22	木	○ごはん ○味噌汁（なす・小松菜） ○鶏と厚揚げの甘酢あんかけ（鶏肉・厚揚げ・人参・玉葱・チンゲン菜） ○ごぼうサラダ（ごぼう・きゅうり・パプリカ・マヨドレ）	○バナナ	牛乳	Iﾁｷﾞ - 492 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.3 g
				ココア蒸しパン （小麦粉・豆乳・スキムミルク・ココア）	
23	金	㊦あじさいごはん（米・ゆかり・きゅうり・コーン） ㊦メロン ㊦味噌汁（さつまいも・万能ねぎ） ㊦豚のコンソメ炒め（豚肉・人参・玉葱） ㊦キャベツのごま和え（キャベツ・もやし・パプリカ・ごま）		牛乳	Iﾁｷﾞ - 411 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.1 g
				あじさいゼリー （ぶどうジュース・りんごジュース・寒天・キウイフルーツ）	
24	土	○中華丼（米・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・きくらげ） ○わかめスープ（わかめ・玉葱） ○もやしナムル（もやし・小松菜・人参） ○バナナ		牛乳	Iﾁｷﾞ - 545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当 0.5 g
				きな粉マフィン （小麦粉・きな粉・豆乳・スキムミルク）	
26	月	○ごはん ○レタススープ（レタス・しめじ） ○豚レバーのラタトゥイユ（豚レバー・玉葱・ズッキーニ・ナス・ピーマン・トマト缶・バジル） ○小松菜のソテー（小松菜・人参・パプリカ）	○バナナ	お茶	Iﾁｷﾞ - 503 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.3 g 食塩相当 0.5 g
				おひさまごはん （米・豚挽肉・たくあん・人参）	
27	火	○ごはん ○味噌汁（備蓄用ほうれん草の味噌汁） ○魚の香味焼き（まんだい・長葱・生姜・にんにく） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参・グリーンピース）	○オクラの塩昆布和え（オクラ・もやし・パプリカ・塩昆布） ○グレープフルーツ	牛乳	Iﾁｷﾞ - 559 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当 2.0 g
				ごまシュガードースト （食パン・バター・スキムミルク・ごま）	
28	水	○ジャージャーうどん（うどん・豚挽肉・人参・長葱・ニラ・なす・きゅうり） ○春雨スープ（春雨・きくらげ・パプリカ） ○がんもどきの中華煮（がんもどき・玉葱・いんげん） ○バナナ		お茶	Iﾁｷﾞ - 450 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10 g 食塩相当 1.2 g
				チーズおかかおにぎり （米・チーズ・おかか）	
29	木	●とうもろこしごはん（米・コーン） ○味噌汁（かぼちゃ・万能ねぎ） ●ザンギ（鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ・ブロッコリー） ●ポテトサラダ（じゃがいも・人参・パプリカ・パセリ）	○オレンジ	牛乳	Iﾁｷﾞ - 546 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.4 g
				チーズケーキ （クリームチーズ・卵・小麦粉・牛乳）	
30	金	○ごはん ○すまし汁（えのき・人参） ○鶏のごまみそ焼き（鶏肉・ごま） ○ひじきの煮物（ひじき・油揚げ・人参）	○ほうれん草の納豆和え（ほうれん草・切干大根・もやし・納豆） ○グレープフルーツ	牛乳	Iﾁｷﾞ - 519 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.2 g
				カレー蒸しパン （小麦粉・カレー粉・玉葱・ツナ・豆乳・スキムミルク）	

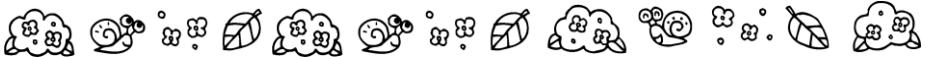
北海道

＜モロヘイヤ＞

「王様の野菜」と呼ばれているモロヘイヤは栄養価が高いことで知られている緑黄色野菜です。高温で育つモロヘイヤは6～9月の夏が旬で、サッと火を通し刻むことでモロヘイヤ特有の粘りが出てきます。食欲が出にくい暑い夏でもさっぱりと食べることができます。

◎栄養を逃さず摂取するポイント◎

油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。
茹で時間が長いと茹で汁に栄養が流れ出てしまうため、せっかくの栄養を捨ててしまうこととなります。短時間でも火が通るので茹でる場合はサッと済ませるようにしましょう。



【ネバネバ丼】

- ＜材料＞ 子ども2人分
- ・ごはん 200g
 - ・ひきわり納豆 20g
 - ・オクラ 20g
 - ・人参 20g
 - ・きゅうり 20g
 - ・モロヘイヤ 10g
 - ・すき昆布 適量
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・こんぶだし 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①オクラは小口切り、人参・きゅうりは粗みじん切に切る。
すき昆布は水で戻し、短く切る。モロヘイヤはサッと茹で刻む。
- ②鍋にお湯を沸かし、人参・すき昆布・オクラ・きゅうりの順に茹でる。ザルにあけ冷水で冷やし水気をしぼる。
- ③ボウルに納豆・野菜・調味料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ④ごはんの上に③をかけて完成！

