2021年 6月

給食だより

幼保連携型
認定こども園
鴨池幼稚園　給食室

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材料名 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	調味料	10時おやつ	3時おやつ
01 火	食パン 鶏肉のケチャップ煮 ジュリアンスープ 牛乳		453.5 21.7 15.3	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、アーモンドスライス	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、無塩バター、おから、脱脂粉乳	たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、たけのこ、黒きくらげ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	源氏パイ	おからクッキー
02 水	チャンポン ちくわ磯辺揚げ オレンジ 牛乳		527.4 22 14	生中華めん、さつまいも、上新粉、砂糖、油、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、ちくわ、豚肉(肩)、なると、うずら卵水煮缶、豆乳、脱脂粉乳	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、もやし、オレンジ果汁飲料、ねぎ、あおのり	中華スープ、濃口	ハーベスト	にんじんケーキ
03 木	園外保育（全員、お弁当の準備をお願いします。）							キャンディチーズ	チョイス
04 金 体育 教室	ハヤシライス 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト いりこ		504.7 14.3 11.7	米、じゃがいも、はるさめ、油、三温糖、すりごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、錦糸卵、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、もも缶、バナナ、パイン缶、トマト、きゅうり、マッシュルーム、コーン、黒きくらげ	ハヤシルウ、酢、うすくち	マリー	ぽたぽた焼き
05 土 ちびっこ 広場	マーボー豆腐丼 きゅうりとささみのごまサラダ 牛乳		442.5 20.1 12.9	米、片栗粉、すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身	きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン、にんにく、しょうが	酒、うすくち、濃口、中華だしの素、酢、食塩	きなこ餅	ミニサラダ
07 月	わかめ御飯 野菜たっぷりさつま揚げ 豆腐みそ汁 牛乳		459.8 17.6 10.1	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、白身魚すり身、木綿豆腐、麦みそ	みかん缶、にんじん、もも缶、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、スープ用糸寒天	煮干だし汁、濃口	ウエハース	フルーツゼリー
08 火 絵画 教室	麦ごはん 豚と根菜の煮物 そうめん汁 いりこ		452.9 17.6 9.1	米、干しそうめん、さといも、板こんにゃく、押麦、油、砂糖	豚肩、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、干ししいたけ、こんぶ（煮物用）	うすくち、濃口、酒、みりん	アンパンマンビスケット	アンパンマン野菜せんべい
09 水	麦ごはん あじの醤油ムニエル アスパラのチーズ炒め みそ汁 牛乳		539.1 23.6 17	米、砂糖、片栗粉、押麦、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、粉糖	牛乳(低脂肪)、あじ、木綿豆腐、厚揚げ、ウインナー、麦みそ、豆乳、ピザ用チーズ、バター	グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、濃口、コンソメ、食塩	せんべい	豆腐ガトーショコラ
10 木	キッズビビンバ ひき肉の春巻き わかめスープ いりこ		583.1 22.1 20.8	米、春巻きの皮、油、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、乾燥わかめ、しょうが、にんにく、みかん缶、もも缶、バナナ	濃口、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	フルーツポンチ	雪の宿
11 金 体育 教室	炊き込みご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 牛乳		518 24.7 15.1	米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、厚揚げ	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ごぼう、ひじき、切り干しだいこん、乾燥わかめ、レモン果汁	煮干だし汁、うすくち、濃口、酒、みりん、食塩	マンナビスケット	パンケーキ

☆3歳児さんの栄養価になります。
☆材料仕入れの関係により、予告なくメニューの変更をする場合があります。ご了承下さい。
☆10時のおやつは、未満児のみの提供となります。
（10時のおやつは、未満児の胃が小さく、以上児の半分程しか食べることができないため、 その分の栄養を補う物として提供しています。）
☆手作りおやつの日はおやつ名の下に線が引いてあります。

先日は、お忙しい中「食事調査について」のご提出ありがとうございました。

調査結果は、後日ご報告いたします。

6月4日はむし歯予防の日

丈夫な歯を作るために、カルシウムが多い食品（小魚・牛乳）や、噛みごたえのある食品（小魚・ごぼう・レンコン）を取りましょう。

給食では以上児が週に1～2回「いりこ」を食べています。噛むことでだ液分泌が増えます。だ液は口の中を洗い流す役割を持っています。だ液量が減ると歯周病や虫歯ができやすい環境を作ってしまいます。

歯みがきの様子

0.1歳クラス

ちゅうりっぷ組

年少

年中

年長

「鏡を見ながら磨いてみよう」と声かけするとあつまってくれました。

2021年 6月 給食だより

幼保連携型
認定こども園
鴨池幼稚園　給食室

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材料名 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	調味料	10時おやつ	3時おやつ
14 月	麦ごはん 鮭の梅煮 呉汁 ゴールドキウイ 牛乳		434.5 22.1 5.8	米、じゃがいも、押麦、三温糖	牛乳(低脂肪)、さけ、厚揚げ、だいず水煮缶詰、麦みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、にんじん、万能ねぎ、うめ干し、しそ、バナナ	濃口、うすくち	バナナ	まがりせんべい
15 火	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツとツナのサラダ ミルクスープ いりこ		523.6 21.3 15.1	米、さつまいも、上新粉、押麦、パン粉、油、三温糖、オリーブ油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、豆乳、無塩バター、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、たまねぎ、オレンジ果汁飲料、黄ピーマン	酢、うすくち、パセリ粉、コンソメ、食塩	源氏パイ	にんじんケーキ
16 水 英語教室 親鸞さま月命日	麦ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の磯和え みそ汁		511.6 14.3 17.7	米、さといも、油、小麦粉、押麦、三温糖、アーモンドスライス、片栗粉、小麦粉	凍り豆腐、麦みそ、卵、無塩バター、おから、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、濃口	ハーベスト	おからクッキー
17 木 歯科検診	マーボー丼 きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ 牛乳		485.7 20.8 15.3	米、片栗粉、すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ	オレンジ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン、にんにく、しょうが	酒、うすくち、濃口、中華だしの素、酢、食塩	キャンディチーズ	チョイス
18 金 体育教室	ハヤシライス 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト いりこ		504.7 14.3 11.7	米、じゃがいも、はるさめ、油、三温糖、すりごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、錦糸卵、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、もも缶、バナナ、パイン缶、トマト、きゅうり、マッシュルーム、コーン、黒きくらげ	ハヤシルウ、酢、うすくち	マリー	ぽたぽた焼き
19 土 ちびっこ広場	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 牛乳		434.2 20.4 11	中華めん、油、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、ちくわ、豚（肩）、なると、うずら卵水煮缶	チンゲン菜、にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、あおのり	中華スープ、濃口	きなこ餅	ミニサラダ
21 月	わかめ御飯 野菜たっぷりさつま揚げ 豆腐みそ汁 牛乳		459.8 17.6 10.1	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、白身魚すり身、木綿豆腐、麦みそ	みかん缶、にんじん、もも缶、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、糸寒天、かんてん	煮干だし汁、濃口	せんべい	フルーツゼリー
22 火 6月生まれ誕生会	ハリハリゆかり御飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ キラキラスープ バースデーケーキ		596.2 19.9 18	米、片栗粉、押麦、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、三温糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、かつお節	キャベツ、にんじん、オクラ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	うすくち、酢、食塩	ウエハース	アンパンマン野菜せんべい
23 水	麦ごはん あじの醤油ムニエル アスパラのチーズ炒め みそ汁 牛乳		539.1 23.6 17	米、砂糖、片栗粉、押麦、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、粉糖	牛乳(低脂肪)、あじ、木綿豆腐、厚揚げ、ウインナー、麦みそ、豆乳、ピザ用チーズ、バター	グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、濃口、コンソメ、食塩	アンパンマンビスケット	豆腐ガトーショコラ
24 木 夏遊び	キッズビビンバ ひき肉の春巻き わかめスープ いりこ		583.1 22.1 20.8	米、春巻きの皮、油、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)	もやし、りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、乾燥わかめ、しょうが、にんにく	濃口、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	りんご	雪の宿
25 金 体育教室	炊き込みご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 牛乳		518 24.7 15.1	米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、麦みそ、油揚げ、厚揚げ	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ごぼう、ひじき、切り干しだいこん、乾燥わかめ、レモン果汁	煮干だし汁、うすくち、濃口、酒、みりん、食塩	マンナビスケット	パンケーキ
26 土	フィッシュサンド きのこのスープ 牛乳		450.3 13.5 20.5	ひまわりロールパン、油、タルタルソース、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ビスコ	牛乳(低脂肪)、白身魚フライ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、さやえんどう	コンソメ、食塩、酢	ビスコ	ぽたぽた焼き
28 月 英語教室	麦ごはん 豚と根菜の煮物 そうめん汁 いりこ		567.2 21.4 16.3	米、干しそうめん、さといも、小麦粉、板こんにゃく、三温糖、押麦、バター、油	豚肉（肩）、牛乳、とろけるチーズ、卵、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、干ししいたけ、干しぶどう、こんぶ（煮物用）	うすくち、濃口、酒、みりん	バナナ	チーズマフィン
29 火	麦ごはん 鮭の梅煮 呉汁 ゴールドキウイ 牛乳		476.8 22.4 9.9	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、押麦、油、三温糖	牛乳(低脂肪)、さけ、厚揚げ、だいず水煮缶詰、麦みそ、卵、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、にんじん、万能ねぎ、うめ干し、しそ	濃口、うすくち	源氏パイ	さつま芋の天ぷら
30 水	食パン 鶏肉のケチャップ煮 ジュリアンスープ 牛乳		416.5 20.7 10.3	食パン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、脱脂粉乳	たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、たけのこ、黒きくらげ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	ハーベスト	まがりせんべい