

6月



# 食育だより



4月の食育(栄養のおはなし)の様子  
『きりんぐみ ~4つのおさらについて~』

銀の鈴保育園

2020.6.1

栄養士 鈴木



きりん組が給食を「4つのおさら」に分けていきます。  
りすぐみ前の食育ボードに掲示していますので、ご覧ください😊

## ~甘いものは適度に~

甘いものは疲労回復や気分転換には必要です。  
また脳の唯一の栄養源ですから適度にとりましょう。  
ただし、食べすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。



(報告)

5月のさつまいも苗うえは職員で行いました。  
秋の収穫が楽しみです😊



お知らせ

コロナウイルスの感染拡大の対策として、今年度はクッキングを中止とします。  
毎月の食育内容は『食育だより』でお知らせします。(変更あり)  
今年度の給食試食会も行いません。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



# 6月の献立表

## 銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	月	ちゅうかどん コーンサラダ	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	豚肉 ツナ ひじき むきえび	玉ねぎ にんじん はくさい もやし にら	432	63	18.7	10.7
		スープ オレンジ	ひじきごはん	ごま ごま油	しらす 牛乳	コーン ブロッコリー オレンジ 椎茸 なす	600	90.8	25.7	13.5
2	火	ごはん みそパンバゲカにかかますのもの	ぎゅうにゅう	米 春雨 ごま ごま油	豚肉 卵 わかめ かにかま 牛乳	玉ねぎ きゅうり 椎茸 青ねぎ	457	58.4	18.5	15.9
		すましる グレープフルーツ	きなこあげぱん	パン パン粉	きな粉	グレープフルーツ	665	85.7	26.5	23.3
3	水	オムライス ポテトサラダ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 たまご ハム 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル きゅうり	406	57.3	15.4	13.7
		ミネストローネ あじさいゼリー	おこのみやき	長芋 あじさいゼリー	ウインナー 豚肉 卵	コーン きゃべつ トマト	553	79.2	21.7	18.1
4	木	ゆかりごはん とりにくパーベキューソース	ぎゅうにゅう	米 パイ パン	鶏肉 ツナ ウインナー	もやし ピーマン にんじん ほうれん草	397	56.7	18.5	9.9
		にんじんサラダ スープ パイン	チョコパイ/チョコサンド	チョコレート	牛乳	しめじ パイン いんげん	555	70.1	25.5	18.7
5	金	きのこスパゲティ レバーオーロラソース	ぎゅうにゅう	スパゲティ じゃがいも 黒糖	ツナ きざみ昆布 レバー ベーコン	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん	394	58.3	17.4	10.9
		スープ バナナ	こくとうむしばん		豚肉 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー トマト バナナ	543	82.3	23.9	14.2
8	月	ごはん ぶたにくしょうがやき ごもくまめに	ぎゅうにゅう	米 白滝 やきそば麺	豚肉 大豆 油揚げ	玉ねぎ にんじん いんげん なす	442	58.8	21.1	13.1
		みそしる グレープフルーツ	やきそば	里芋	牛乳 かつお節	グレープフルーツ きゃべつ	610	83.6	28.9	16.5
9	火	パン チキンシチュー イタリアンサラダ	すいとん	パン じゃがいも マカロニ	鶏肉 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	379	51.6	17.5	11.7
		オレンジジュース		白玉粉 オレンジジュース	牛乳	枝豆 大根 小松菜	500	70.3	22.9	14.5
10	水	ごはん さかなのにつけ	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	いわし ハム わかめ	カリフラワー しめじ いんげん えのき	365	52.2	15	11.2
		カリフラワーマヨネーズあえ みそしる バナナ	ポテトもち	じゃがいも 片栗粉	チーズ 牛乳	バナナ	530	75.7	22.9	15.1
11	木	ごはん おやこに はるさめあえもの	ぎゅうにゅう	米 春雨 ごま ごま油	鶏肉 卵 かまぼこ ハム	玉ねぎ にんじん ほうれん草	387	54.8	16.7	10.7
		ごじる オレンジ	ぶどうゼリー	里芋 ぶどうジュース	大豆 油揚げ 寒天	ねぎ オレンジ	542	79.7	23.3	3.7
12	金	ごはん しろいんげんコロッケ ピーフンいため	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも パン粉	豚肉 卵 ベーコン	玉ねぎ ピーマン きゃべつ にんじん	429	68.1	13.4	11
		スープ グレープフルーツ	みたらしだんご/みたらしマカロニ	ピーフン 団子 マカロニ	牛乳 白いんげん豆	椎茸 グレープフルーツ	562	92.6	16.4	14.4
15	月	けんちんうどん ししゃもてんぷら	ぎゅうにゅう	うどん 米	豚肉 かまぼこ ししゃも	大根 にんじん 青ねぎ	429	60.5	15.3	13.1
		バナナ	やきおにぎり	里芋	牛乳	ブロッコリー バナナ 椎茸	597	87.7	20.4	16.8
16	火	ごはん マーボーとうふ さんしよくナムル	ぎゅうにゅう	米 ごま油 ごま	豆腐 豚肉	長ネギ ほうれん草 にんじん もやし	387	47.5	13.7	15.8
		ちゅうかスープ オレンジ	フライドポテト	じゃがいも	牛乳	にら なす オレンジ 椎茸	531	68.9	18.1	19.8
17	水	ハヤシライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	米	豚肉 ハム ウインナー チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	429	62.1	14.6	13.4
		スープ グレープフルーツ	ウインナーむしばん	マヨネーズ	牛乳	りんピース きゃべつ コーン グレープフルーツ	585	85.1	19.6	18.1

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
18	木	ごはん かじきたつたあげ かいそうサラダ みそしる パイン	ぎゅうにゅう じゃこパン	米 じゃがいも 白玉麩 パン マヨネーズ	かじき 海藻 ツナ しらす 牛乳	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 パイン パセリ	415	54.9	16.5	13.4
							609	82.8	25.9	18.5
19	金	しろパン マカロニグラタン にんじんサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう チョコクッキー	パン マカロニ パン粉 チョコチップ バター	鶏肉 ツナ ハム 牛乳 スキム	玉ねぎ しめじ にんじん ほうれん草 トマト オレンジ	445	56.3	16	17.8
							622	79.4	23.2	24.8
22	月	ごはん スペインふうオムレツ ひじきに とんじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 じゃがいも バター しらたき 里芋 マカロニ	卵 ウインナー 鶏ひき肉 ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳 チーズ	玉ねぎ トマト にんじん トマト いんげん 大根 青ねぎ グレープフルーツ	440	59.9	18	14.3
							604	82.2	24.7	18.9
23	火	ごはん さばのしおやき まめサラダ みそしる パナナ	やさいジュース フレンチトースト	米 パン バター 粉糖 野菜ジュース	さば 大豆 ひよこ豆 ささみ 卵 牛乳 スキム	いんげん 枝豆 青ねぎ なす パナナ	436	62.2	17.6	12.8
							590	84.4	25.1	16.8
24	水	わかめごはん とりにくつくねに パイン かみかみサラダ とうふとろみしる	フルーツ ヨーグルト	米 マヨネーズ	わかめ 鶏肉 ハム かにかま 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごぼう 玉ねぎ きゃべつ にんじん 大根 パイン パナナ 黄桃 りんご	409	57.2	17.1	11.7
							545	78.9	23.4	14.3
25	木	ラーメン さつまいもりんごソースあえ ジョア	ぎゅうにゅう いちごジャムパン	中華麺 さつまいも ジャムパン	豚肉 大豆 ジョア 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ コーン いら	450	72.4	20.2	9.4
							654	110.6	26.6	12.3
26	金	ごはん とりにくのからあげ スープ ほうれんそうなっとうあえ オレンジ	ぎゅうにゅう やきうどん	うどん 長芋 米	鶏肉 納豆 豚肉 牛乳	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しめじ オレンジ きゃべつ ピーマン	424	58.8	19.6	11.5
							586	81.5	27.6	15.5
29	月	ごはん とうふハンバーグ チーズサラダ すましる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう とんぺいやき	米 白玉麩 長芋 マヨネーズ	豆腐 豚肉 チーズ たまご 牛乳 豚肉	きゃべつ にんじん コーン 青ねぎ グレープフルーツ	430	48	20.4	17.3
							590	65.4	28	23.7
30	火	ごはん さけのマヨネーズやき きりほしだいこんに みそしる パナナ	ぎゅうにゅう あんトースト	米 マヨネーズ つぶあん パン バター	鮭 ちくわ わかめ 牛乳	ブロッコリー にんじん 切干大根 もやし パナナ	396	57.3	16.9	11
							575	83.9	26.4	14.4

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

未満児	エネルギー	419kcal				
	炭水化物	58.3g	たんぱく質	17.2g	脂質	12.7g
以上児	エネルギー	582kcal				
	炭水化物	82.4g	たんぱく質	23.8g	脂質	17.2g