

令和5年度6月の献立表

さんろくこどもえん

| 日／曜 | 未満児 主食 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 午前おやつ 午後おやつ | 延長 おやつ |
|-----------|---|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|---------------------------|--------------|
| | | | 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 | | |
| 1 (木) |  | ごはん 魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁 | 米、油 片栗粉、砂糖 | 牛乳、白身魚 味噌、煮干し | 胡瓜、トマト えのき茸、玉葱 人参、万能ねぎ オレンジ | しょう油 酢、塩 | 牛乳 牛乳 オレンジ | 牛乳 クラッカー |
| 2 (金) | 未満児 クラス 主食 なし | パン ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ | パン、油 スパゲッティ あられ | 牛乳、豆腐、バター 合挽肉、粉チーズ おやついりこ | 玉葱、青梗菜 人参、干椎茸 グリーンピース | ケチャップ ウスターソース スープの素 塩 | 牛乳 牛乳 あられ おやついりこ | 牛乳 ドーナツ |
| 3 (土) |  | パン 炒めビーフン わかめスープ | パン、油 ビーフン サブレ | 牛乳、豚肉 かまぼこ | キャベツ、玉葱 人参、もやし 万能ねぎ、干椎茸 干若布 | しょう油 塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 サブレ | 牛乳 丸ボーロ |
| 5 (月) | 未満児 クラス 主食 なし | ごはん 親子うどん バナナ | 米、乾めん 油、砂糖 丸ボーロ | 牛乳、鶏肉 かまぼこ、煮干し 卵 | ほうれん草、人参 玉葱、出し昆布 バナナ | しょう油 酒、塩 | 牛乳 牛乳 丸ボーロ | 牛乳 かりんとう |
| 6 (火) |  | ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華スープ | 米、片栗粉 黒砂糖、砂糖 ごま油 | 牛乳、鶏手羽中肉 まぐろ油漬、黄粉 | 小松菜、なめこ えのき茸、人参 干若布 | しょう油 酢、酒 みりん、塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 黒糖もち | 牛乳 カステラ |
| 7 (水) |  | パン ポークビーンズ 野菜スープ | パン、じゃが芋 砂糖、油 おかき | 牛乳、豚肉 ゆで大豆 | 玉葱、人参 小松菜、キャベツ グリーンピース | ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 おかき | 牛乳 サブレ |
| 8 (木) |  | ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラ・人参 わかめと玉ねぎのすまし汁 | 米、シロップ 油、砂糖 マヨネーズ | 牛乳、鶏肉 味噌、煮干し | 玉葱、人参、干若布 グリーンアスパラ 万能ねぎ、出し昆布 黄桃缶、みかん缶、バナナ | 酒、しょう油 みりん、塩 | 牛乳 牛乳 フルーツポンチ | 牛乳 あられ |
| 9 (金) |  | パン レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ | パン、小麦粉 油、砂糖 かりんとう | 牛乳、鶏レバー 粉末ピーナッツ 味噌、スキムミルク 卵 | もずく、キャベツ 人参、玉葱 ピーマン、万能ねぎ | しょう油、塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 かりんとう | 牛乳 マドレーヌ |
| 10 (土) | 未満児 クラス 主食 なし | ごはん 肉みそうどん バナナ | 米、乾めん 砂糖、油 丸ボーロ | 牛乳、鶏ひき肉 赤味噌 卵 | トマト、もやし 胡瓜、生姜 バナナ | スープの素 | 牛乳 牛乳 丸ボーロ | 牛乳 ビスケット |
| 12 (月) |  | ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁 | 米、油 砂糖、小麦粉 せんべい | 牛乳、豆腐、味噌、油揚 いわしすり身、スキムミルク 煮干し、プロセスチーズ 卵 | もやし、玉葱 オクラ、人参 万能ねぎ、生姜 | 酒、酢 しょう油、塩 | 牛乳 牛乳 せんべい チーズ | 牛乳 クッキー |
| 13 (火) | 未満児 クラス 主食 なし | パン レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ | パン、油 スパゲッティ あられ | 牛乳、豆腐 牛ひき肉、鶏レバー 粉チーズ、バター おやついりこ | 玉葱、青梗菜、干椎茸 人参、トマトピューレ グリーンピース | ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 あられ おやついりこ | 牛乳 カップケーキ |
| 14 (水) |  | ごはん 煮魚 胡瓜のごまあえ そうめん汁 | 米、砂糖 干しそうめん かりんとう | 牛乳、飲むヨーグルト 白身魚、煮干し すりごま | 胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布 | しょう油 酒、塩 | 牛乳 飲むヨーグルト かりんとう | 牛乳 せんべい |
| 15 (木) |  | パン キャベツハンバーグ トマト オニオンスープ | パン、パン粉 ビスケット | 牛乳、合挽肉 バター 卵 | トマト、玉葱 キャベツ、人参 パセリ | ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 ビスケット | 牛乳 おかき |
| 16 (金) |  | 小松菜とツナの混ぜごはん 鶏のから揚げ グリーンサラダ・オレンジ えのきと玉ねぎのすまし汁 | 米、油、砂糖 片栗粉、上新粉 | 牛乳、鶏肉 しらす干し、煮干し まぐろ油漬、白ごま 固形ヨーグルト | 胡瓜、玉葱、えのき茸、人参 ブロッコリー、小松菜 万能ねぎ、生姜、出し昆布 スイートコーン、オレンジ | しょう油 塩、酒 酢 | 牛乳 固形ヨーグルト | 牛乳 クラッカー |
| 17 (土) |  | ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ | 米、油 クッキー | 牛乳、牛ひき肉 ゆで大豆、粉チーズ かつお節 | トマト、玉葱 人参、オクラ トマト、玉葱 | カレールウ ケチャップ スープの素 しょう油、酢 | 牛乳 牛乳 クッキー | 牛乳 丸ボーロ |

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。

※16日(金)は、誕生日会になります。

※17日(土)は、一口試食会があります。

令和5年度6月の献立表

さんろくこどもえん

| 日/曜 | 未満児 主食 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 午前おやつ 午後おやつ | 延長 おやつ |
|-----------|---|--|----------------------------------|--|--|---------------------------|-------------------------|-------------|
| | | | 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 | | |
| 19 (月) |  食育の日 | ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁 | 米、じゃが芋 砂糖、片栗粉、油 ホットケーキミックス | 牛乳、豚肉 味噌、煮干し 油揚げ、スキムミルク | 玉葱、人参、しめじ 万能ねぎ、生姜 ピーマン、パプリカ(赤)(黄) 人参ジュース、レーズン | しょう油 | 牛乳 牛乳 キャロットちゃん | 牛乳 ウエハース |
| 20 (火) |  | ごはん 白身魚のいそべ揚げ トマトと胡瓜の和風サラダ 小松菜のすまし汁 | 米、油 片栗粉 上新粉 サブレ | 牛乳、白身魚 煮干し | トマト、小松菜、人参 胡瓜、玉葱 出し昆布 あおのり | しょう油 酒、酢 塩 | 牛乳 牛乳 サブレ | 牛乳 クラッカー |
| 21 (水) |  | ごはん ポークカレー コーンとかにかまのサラダ | 米、じゃが芋 油、砂糖 | 牛乳、豚肉、ゆで大豆 かに風味かまぼこ スキムミルク | 玉葱、胡瓜、人参 グリーンピース スイートコーン オレンジ | カレールウ 酢、塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 オレンジ | 牛乳 かりんとう |
| 22 (木) |  | パン 塩麴ハンバーグ 人参のグラッセ 青梗菜のスープ | パン、パン粉 片栗粉、黒砂糖 油、砂糖 | 牛乳、合挽肉 黄粉 卵 | 人参、青梗菜 玉葱、たけのこ えのき茸、キャベツ 生椎茸 | 塩麴、塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 黒糖もち | 牛乳 カステラ |
| 23 (金) |  | ごはん 手羽中の照煮 アスパラ・人参 豆腐と油揚げのみそ汁 | 米、砂糖 マヨネーズ おかき | 牛乳、鶏手羽中肉 豆腐、味噌 油揚げ、煮干し | 玉葱、人参 グリーンアスパラ 小松菜 | 酢、酒 しょう油 みりん | 牛乳 牛乳 おかき | 牛乳 サブレ |
| 24 (土) |  | パン 汁ビーフン バナナ | パン、油 ビーフン クッキー | 牛乳、豚肉 かまぼこ | キャベツ、玉葱 人参、もやし 万能ねぎ、干椎茸 バナナ | 鶏がら しょう油 塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 クッキー | 牛乳 ビスケット |
| 26 (月) |  | ごはん 鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ ほうれん草のすまし汁 | 米、シロップ 砂糖、油 | 牛乳、鶏肉 煮干し、すりごま | もやし、人参、玉葱 ほうれん草、生姜 黄桃缶、みかん缶 出し昆布、バナナ | しょう油 酒、塩 | 牛乳 牛乳 フルーツポンチ | 牛乳 あられ |
| 27 (火) |  | ごはん いわしの満点揚げ オクラのごま酢あえ もずく汁 | 米、油 さつま芋 片栗粉、砂糖 せんべい | 牛乳、いわしすり身 しらす干し、かつお節 豆腐、味噌、すりごま プロセスチーズ | もずく、オクラ 人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布 | しょう油 みりん 塩、酢 | 牛乳 牛乳 せんべい チーズ | 牛乳 クッキー |
| 28 (水) |  | パン ボルシチ ツナサラダ | パン、じゃが芋 油、砂糖 ホットケーキミックス | 牛乳、牛肉、バター まぐろ油漬 スキムミルク エバミルク | 胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、干ひじき 人参ジュース レーズン | ケチャップ 酢、塩 スープの素 | 牛乳 牛乳 キャロットちゃん | 牛乳 ウエハース |
| 29 (木) |  | ごはん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め わかめのすまし汁 | 米 砂糖、油 ビスケット | 牛乳、豚肉 厚揚げ、味噌 煮干し | キャベツ、玉葱、人参 えのき茸、万能ねぎ 出し昆布、干若布 | しょう油 酒、塩 みりん | 牛乳 牛乳 ビスケット | 牛乳 おかき |
| 30 (金) |  | ごはん 魚の照り焼き カミカミサラダ 南瓜のみそ汁 | 米、砂糖 マヨネーズ かりんとう | 牛乳、飲むヨーグルト 白身魚、ロースハム 味噌、油揚げ、煮干し すりごま、かつお節 | 南瓜、玉葱、胡瓜 切干大根、人参 万能ねぎ、出し昆布 | しょう油 酒 みりん | 牛乳 飲むヨーグルト かりんとう | 牛乳 せんべい |



| | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩相当量 g | ビタミン | | | |
|-----|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|------------|------------|----------|----------|---------|
| | | | | | | | | A μg RE | B1 mg | B2 mg | C mg |
| 以上児 | 基準量 | 400 | 15.0 | 12~18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 |
| | 平均栄養価 | 779 | 29.7 | 27.5 | 316 | 3.6 | 2.9 | 437 | 0.35 | 0.46 | 24 |
| 未満児 | 基準量 | 480 | 19.0 | 11~16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 |
| | 平均栄養価 | 665 | 26.4 | 25.1 | 345 | 3 | 2.5 | 388 | 0.31 | 0.49 | 20 |

*平均栄養価は行事食を除く

おすすめレシピ紹介

超かんたんで美味しい大豆入りキーマカレーを紹介します
お豆とひき肉でたんぱく質がよく摂れ、食物繊維もたっぷり!!



【材料:幼児4人分】

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|-------|------|-------|------|
| 牛ひき肉 | 120g | 粉チーズ | 8g |
| ゆで大豆 | 120g | サラダ油 | 16g |
| 玉葱 | 80g | 水 | 120g |
| 人参 | 40g | ケチャップ | 24g |
| カレールウ | 32g | | |

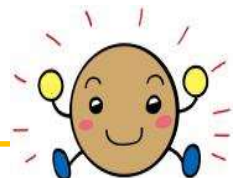
【作り方】

- ①玉葱、人参は粗いみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、牛ひき肉をよく炒め、
①と大豆を加え、さらに良く炒める。
- ③牛ひき肉がほろほろになったら、水を加え蓋をして蒸し煮にする。
- ④③に火が通ったら、ケチャップを入れて混ぜる。
- ⑤刻んだカレールウを加え、具となじむように炒める。

【一人分栄養価】
エネルギー: 199kcal
食塩相当量: 1.2g
カルシウム: 65mg



大豆のパワー



大豆は良質なたんぱく質がたくさん含まれていることから「畑の肉」とよばれています。また、食物繊維やカルシウム、鉄なども豊富で生活習慣病の予防や、脳の活性化などに役立つとても栄養価の高い食材です。