

# 平成27年 6月 献立表

杉並区立保育園

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g
				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	
月	1 15 29	ごはん 魚の風味焼き きんぴら みそ汁(なす・玉葱)・果物	牛乳 トマトチーズトースト	米、薄力粉、油 砂糖、食パン オリーブ油	魚(生鮭)、あおのり 味噌、牛乳 とろけるチーズ	生姜、れんこん、ごぼう 人参、大根、さやいんげん なす、玉葱、果物 トマト	536 kcal 22.3 g
火	2 16 30	ごはん 擬製豆腐 磯和え みそ汁(大根・水菜)・果物	牛乳 おかかチャーハン	米、油、砂糖 片栗粉	鶏挽肉、豆腐 卵、のり、味噌 牛乳、豚挽肉 削り節	玉葱、人参、さやいんげん キャベツ、もやし、大根 水菜、果物	532 kcal 19.7 g
水	3 17	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	牛乳 野菜マフィン	米、砂糖、白ごま 薄力粉、油	魚(かじき)、味噌 牛乳、卵	生姜、梅干、もやし 胡瓜、人参、玉葱 小松菜、果物	523 kcal 18.5 g
木	4 18	わかめごはん コロッケ サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 塩焼きそば	米、油、じゃがいも (乾燥マッシュポテト) 薄力粉、パン粉 砂糖、蒸し中華麺	わかめ、豚挽肉 卵、味噌 牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人参 かぶ、かぶの葉、果物 もやし、小松菜	607 kcal 17.3 g
金	5 19	胚芽パン カレーシチュー 和風サラダ・果物	きのこおにぎり	胚芽パン、マーガリン 油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	豚肉、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、もやし グリーンアスパラ 果物、えのきたけ	522 kcal 14.7 g
土	6 20	煮込みうどん ポテトサラダ	牛乳・果物 6日:菓子 20日:ココアちんすこう	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 20日:薄力粉、砂糖	鶏肉、牛乳	大根、小松菜、長葱 胡瓜、人参、果物	531 kcal 14.6 g
月	8 22	ハッシュドポーク キャベツの甘酢和え スープ(えのき茸・水菜)	牛乳 あじさい羹 菓子	米、油、薄力粉 砂糖	豚肉、削り節 牛乳、粉寒天	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、トマトピューレ グリンピース、キャベツ えのきたけ、水菜 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	533 kcal 13.3 g
火	9 23	肉味噌スパゲティー 南瓜の煮物 スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	梅おにぎり	スパゲティー、油 砂糖、片栗粉 米	豚挽肉、味噌 豆腐、のり	玉葱、人参、もやし かぼちゃ、チンゲン菜 果物、梅干	549 kcal 16.9 g
水	10 24	枝豆ごはん 魚のマリネ トマト みそ汁(ほうれん草・麩)・果物	牛乳 ぼうしパン	米、薄力粉、油 砂糖、麩 テーブルロール マーガリン	魚(生鮭)、味噌 牛乳、卵	枝豆(さやつき)、玉葱 人参、胡瓜、トマト ほうれん草、果物	604 kcal 22.1 g
木	11 25	ごはん 柳川風煮 ゆかり和え みそ汁(白菜・長葱)・果物	牛乳 大納言クッキー	米、砂糖、片栗粉 米粉、ショートニング	鶏肉、卵、味噌 牛乳、小豆	玉葱、ごぼう、人参 グリンピース、胡瓜、かぶ 白菜、長葱、果物	543 kcal 18.0 g
金	12 26	チーズサンド 野菜サンド(人参) じゃが芋のカントリースープ 果物	こぎつねおにぎり	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ 砂糖、油、じゃがいも バター、米	スライスチーズ 豚肉、油揚げ のり	人参、玉葱、キャベツ 果物	511 kcal 14.8 g
土	13 27	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 じゃがいも	鶏挽肉、高野豆腐 豚肉、わかめ 味噌、牛乳	人参、玉葱、キャベツ 果物	500 kcal 14.8 g

## 6月献立より「魚の梅煮」

## さっぱり!梅干を使ったメニューをご紹介します。

### ●材料● (大人2人+子ども1人)

- かじき・生鮭等 2切れ
- 生姜(薄切り) 1かけ
- 梅干(種を除きちぎる)1粒
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 醤油 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 水 1/2カップ程度(約100ml)



6月は梅雨の時期ですね。湿度が多くジメジメとして、なんとなく疲れがたまりやすい頃でしょうか。梅干に含まれるクエン酸は疲労回復効果が期待されています。そのままでは、塩分や酸味が強くて苦手な子もいますが、煮魚に使用することでほんのりとした酸味に変わるので食べやすいようです。また、食材の腐敗を防ぐ働きもあるため、梅雨時の料理に活用してみたいかがでしょう。



### ●作り方●

- 鍋に水、調味料を入れて煮立たせ、かじき・生姜・梅干を加えて、落としふた又はクッキングペーパーで魚の表面をおおい、中火で10分くらい煮る。
- 生姜を除いて器に盛り、煮汁をかける。



## 6月4日は虫歯予防デーです!

よく噛んで食べると、唾液の分泌が促され、菌垢が付きにくくなったり、丈夫なあごが形成されるようになります。食事中は急がせず、周囲の大人もよく噛んで食べる姿を見せると、楽しい雰囲気です。



- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

### 区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	472kcal	16.3g	542kcal	17.5g