

平成30年 6月分 献立表

かすみ台第一保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ドリア 春雨スープ ひじきのサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/有塩バター/薄力粉/普通はるさめ(乾)/三温糖/ごま油/メロンパン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/むき海老/牛乳1L/ビザ用チーズ/ペーコン/干ひじき(スプリング、乾)/かに風味かまぼこ/牛乳	玉葱/パセリ/干し椎茸/チンゲンツァイ/きゅうり/★えだまめ(冷凍)/バナナ	牛乳 メロンパン 麦茶 せんべい	1杯分 - 537 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
2 土	ハヤシライス わかめスープ ブロッコリーのサラダ いちごヨーグルト	カルシウムウエハース/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホール)/三温糖/サラダ油/ごま油/フラン	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ロースハム/いちごヨーグルト	玉葱/グリーンピース(冷凍)/ねぎ/ブロッコリー	牛乳 ◆ラスク 牛乳 ウエハース	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
4 月	ふりかけ御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鮭のチャンチャン焼き きゅうりのり醤油和え 果物(メロン)	揚げせんべい/水稲穀粒(精白米)/ふりかけ/三温糖/ごま油/無塩バター/薄力粉/グラニュー糖	絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/しろさけ/牛乳/★たまご	ねぎ/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/にら/きゅうり/メロン(温室)	牛乳 ◆マーブルケーキ 麦茶 揚げせんべい	1杯分 - 503 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
5 火	五分づき米 すまし汁(はんぺん小松菜 鶏の梅肉ソース さつまいもサラダ 果物(小玉スイカ)	ハードビスケット/水稲穀粒(半つき米)/かたくり粉/サフラワー油/三温糖/さつまいも/とうもろこし(冷凍)/ランチパン/冷	はんぺん/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ウィナー	こまつな/梅干し(塩漬)/きゅうり/にんじん/小玉すいか	麦茶 ◆スバゲティーぱん 麦茶 ビスケット	1杯分 - 483 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
6 水	スープバゲティ オニオンスープ 七色サラダ 果物(小玉スイカ)	プレミックス粉(和トケ用)/マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖/サフラワー油/ごま油/じゃがいも/かた	ベーコン/牛乳1L/ホップクリーム(植物性脂肪)/鶏若鶏肉さき身/干ひじき(スプリング、乾)/サラダチーズ/牛乳/焼きのり	にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/パセリ/だいこん/きゅうり/レッドキャベツ/小玉すいか	牛乳 ◆じゃが餅 麦茶 ☆ホットケーキ	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
7 木	カラフルピラフ キャベツコンソープ チキンカレーフライ イタリアンサラダ 果物(メロン)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/サフラワー油/薄力粉/グラニュー糖/メープルシ	きな粉(大豆)/ロースハム/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/サラダチーズ	玉葱/にんじん/赤ピーマン/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/メロン(温室)	麦茶 ◆メープルクッキー 麦茶 ☆マカロニきな粉	1杯分 - 475 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
8 金	牛乳パン 栄養すいとん 鶏肉の照焼き マカロニサラダ 果物(バナナ)	カルシウムウエハース/牛乳パン/薄力粉/じゃがいも/有塩バター/マカロニ/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム	にんじん/玉葱/ほうれんそう/きゅうり/バナナ/ゆかり	麦茶 ◆ゆかりおにぎり 麦茶 ウエハース	1杯分 - 471 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g
9 土	中華丼 すまし汁(わかめ・えのき キャベツのおかかあえ 果物(バナナ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉/サンドイッチ食パン	牛乳/豚小間/ロールいか/むき海老/なると/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/ス	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷凍)/しょうが/にんにく(りん茎)/えのきたけ/キャベツ/バナナ	牛乳 ◆ハムチーズサンド 牛乳 せんべい	1杯分 - 540 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g
11 月	カレーうどん 豆腐入り松風焼き にんじんしりしり 果物(小玉スイカ)	こぶたオレンジゼリー/うどん(ゆで)/パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/ごま油/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	豚小間/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/ツナ/チャック/牛乳/牛乳1L	にんじん/玉葱/ほうれんそう/ねぎ/小玉すいか	牛乳 ◆スコーン オレンジゼリー	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
12 火	コッペパン ミネストローネスープ ササミのフリッター スパゲティサラダ 果物(バナナ)	さつまいも/コッペパン/有塩バター/じゃがいも/薄力粉/かたくり粉/マカロニ・スパゲッティ/水稲穀粒(精白米)/ごま油	ベーコン/鶏成鶏肉さき身/パルメザンチーズ/ロースハム/かに風味かまぼこ	キャベツ/玉葱/にんじん/セロリ/パセリ/きゅうり/バナナ/野菜ジュース/レタス/こねぎ	野菜ジュース ◆レタス炒飯 麦茶 ☆ふかし芋	1杯分 - 489 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.8 g
13 水	焼き鳥丼 豚汁 冷しゃぶ中華丼 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/糸こんにゃく/ごま(いり)/三温糖/ごま油/薄力粉/強力粉(1等)/無塩バター/グラ	キャンディチーズ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/刻みのり/豚小間/木綿豆腐/豚ロース(赤肉)/★たまご	にんじん/だいこん/ねぎ/ごぼう/きゅうり/ブロッコリー/もやし/メロン(温室)	麦茶 ◆セサミビスコッティ 麦茶 チーズ	1杯分 - 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.2 g
14 木	鶏ごぼう御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 鮭の味噌バター照り焼き キャベツの刻みのりサラダ 果物(小玉スイカ)	食パン(市販品)/グラニュー糖/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/薄力粉/サフラワー油/ごま油/上白	鶏若鶏肉ひき肉/絹ごし豆腐/鰹節(花かつお)/しろさけ/しらす干し(半乾燥品)/刻みのり/牛乳/牛乳1L/ホップクリーム(植物性	ごぼう/ねぎ/キャベツ/にんじん/小玉すいか	牛乳 ◆クレープ 麦茶 ☆シュガートースト	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
15 金	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 青椒肉絲 チョレギサラダ 果物(びわ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/ごま油/フランスパン/黒ごま(いり)/有塩バター/グラニュー糖	油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚ロース(脂身付き)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/味付けのり/牛乳	バナナ/だいこん/たけのこ(ゆで)/青ピーマン/にんじん/キャベツ/きゅうり/びわ	牛乳 ◆黒ゴマラスク 麦茶 果物(バナナ)	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
16 土	ツナピラフ チキンスープ 海藻サラダ 果物(メロン)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホール)/かたくり粉/三温糖/サラダ油/ごま油/サンドイッチ食パン/有	まぐろ缶詰(油漬フル缶)/鶏小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/牛乳/きな粉(大豆)	玉葱/パセリ/にんじん/えのきたけ/ほうれんそう/干し椎茸/きゅうり/メロン(温室)	牛乳 ◆きなこサンド 麦茶 ビスケット	1杯分 - 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
18 月	ドライカレー わかめの中華スープ いかサラダ 果物(メロン)	こぶたピーゼリー/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/かたくり粉/ごま油/三温糖/サフラワー油/蒸し中華めん	豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/★たまご/いかくん製/豚小間	玉葱/にんじん/青ピーマン/グリーンピース(冷凍)/トマト缶詰(ホール)/たけのこ(ゆで)/きゅうり/セロリ/メロン(温室)	牛乳 ◆焼きそば ピーチゼリー	1杯分 - 491 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	489 kcal
月平均栄養価					脂 質	たんぱく質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 火	納豆まご飯 味噌汁(キャ・油揚げ) 鱈のゆかり揚げ いんげんサラダ 果物(小玉スイカ)	じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/おむぎ(押麦)/かたくり粉/サフラワー油/糸こんにゃく/白ごま(いり)/蒸しパン粉/とうもろこし缶詰(ホム)	★糸引納豆/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/まあじ/ロースハム/サラダチーズ	キャベツ/ゆかり/さやいんげん/にんじん/小玉すいか/ほうれんそう	麦茶 ◆ポパイチーズ蒸しパン	17歳 - 478 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
					麦茶 ☆ゆでじゃがいも	脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g
20 水	味噌ラーメン アスパラの肉巻き きゅうりのしらすあえ 果物(小玉スイカ)	中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/サンドイッチ食パン	ウィンナー/豚ひき肉/豚ばら(脂身付)/しらす干し(半乾燥品)/調整豆乳/スライスチーズ/ロースハム/★たまご	キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/にら/アスパラガス/しょうが/きゅうり/小玉すいか	豆乳 ◆クロックムッシュ	17歳 - 478 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g
					麦茶 ☆ボイルウインナー	脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
21 木	ぶどうパン 野菜スープ 白身魚のオイル焼き キャベツかにかまサラダ 果物(メロン)	ぶどうパン/じゃがいも/黒ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	明治十勝ヨーグルト/ウインナー/めかじき/ピザ用チーズ/かに風味かまぼこ/塩昆布	玉葱/にんじん/パセリ/グリーンピース(冷凍)/えのきたけ/ほんしめじ/キャベツ/きゅうり/メロン(温室)/★えだまめ(冷凍)	麦茶 ◆枝豆と昆布のおにぎり	17歳 - 478 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
					ヨーグルト	脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
22 金	赤飯 すまし汁(わかめ・かまぼこ) ハンバーグピザ 五色サラダ 果物(さくらんぼ)	ブレミックス粉(おけけ用)/もち米/水稲穀粒(精白米)/黒ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホム)/パン粉(乾燥)/普通はるさめ(乾)/三温糖/サフラワー油	ささげ(乾)/湯通し/塩蔵わかめ(塩抜き)/蒸しかまぼこ/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/ピザ用チーズ/ロースハム/★たまご	玉葱/青ピーマン/きゅうり/にんじん/さくらんぼ(国産)	麦茶 ケーキ	17歳 - 512 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
					麦茶 ☆ホットケーキ	脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
23 土	和風スパゲティ 南瓜のカレースープ 大根のおかかサラダ 果物(メロン)	カルシウムウエハース/スパゲティ/有塩バター/三温糖/サフラワー油/ごま油/黒ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	まぐろ缶詰(油漬/レタ/刻みのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/塩ざけ	ほんしめじ/玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ/だいこん/メロン(温室)	牛乳 ◆鮭おにぎり	17歳 - 467 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
					麦茶 ウエハース	脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
25 月	カレーピラフ マカロニスープ 鶏肉のイタリア風煮込み 華風きゅうり 果物(バナナ)	こぶたグレーゼリー/水稲穀粒(精白米)/ABCマカロニ/三温糖/ごま油/コーンフレーク/いちごジャム(低糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/鶏小間/クリーム(植物性脂肪)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/パセリ/青ピーマン/トマト缶詰(ホール)/きゅうり/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)/メロン(温室)	麦茶 ◆フルーツパフェ	17歳 - 479 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
					グレーゼリー	脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	ジャージャー麺 中華風コンソープ ひじきのサラダ 果物(メロン)	中華めん(ゆで)/三温糖/ごま油/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホム)/春巻きの皮/じゃがいも/有塩バター/サフラワー油	豚ひき肉/★たまご/鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(スライス、乾)/かに風味かまぼこ/牛乳/ベーコン/ピザ用チーズ	バナナ/ねぎ/きゅうり/にんにく(りん茎)/しょうが/★えだまめ(冷凍)/メロン(温室)/玉葱/グリーンピース(冷凍)	牛乳 ◆ポテト春巻	17歳 - 466 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
					麦茶 果物(バナナ)	脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 水	ちらしずし 味噌汁(冬瓜・葱) 鱈フライ 大根の和風サラダ 果物(小玉スイカ)	水稲穀粒(精白米)/上白糖/三温糖/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/白ごま(いり)/黒ごま食パン	かたくちいわし(煮干し)/まあじ/湯通し/塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/しらす干し(半乾燥品)/さくらんぼ(国産)	干しぶどう/にんじん/れんこん/干し椎茸/さやえんどう/西洋かぼちゃ/ねぎ/だいこん/きゅうり/小玉すいか	牛乳 ◆カルシウムトースト	17歳 - 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
					麦茶 干しぶどう	脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g
28 木	ほうれん草ロール ジュリアンヌスープ チキンフレーク焼き パンキンサラダ 果物(メロン)	ほうれん草ロール/じゃがいも/スパゲティ/パン粉(半生)/コーンフレーク/食パン(市販品)/三温糖	ヨーグルト/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬/レタ/刻みのり)/あずき(乾)	にんじん/キャベツ/だいこん/玉葱/セロリ/パセリ/西洋かぼちゃ/きゅうり/メロン(温室)	麦茶 ◆水無月風パン	17歳 - 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g
					ヨーグルト	脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
29 金	わかめごはん すまし汁(はんぺん・葱) 焼鮭 切干し大根の煮付け 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/こぶたグレーゼリー/ソフトビスケット	牛乳/キャンディーズ/わかめご飯の素/はんぺん/鰹節(花かつお)/甘塩鮭/鶏若鶏肉ひき肉	ねぎ/にんじん/切干しだいこん/バナナ	牛乳 グレーゼリー ビスケット	17歳 - 494 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
					牛乳 チーズ	脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
30 土	スパゲティナポリタン レタススープ わかめのなめ茸和え 果物(バナナ)	塩せんべい/スパゲティ/サフラワー油/食パン(市販品)	牛乳/ウインナー/湯通し/塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/ロースハム/ピザ用チーズ	玉葱/青ピーマン/にんにく(りん茎)/レタス/ブロッコリー/もやし/きゅうり/えのきたけ(味付け瓶詰)/バナナ	牛乳 ◆ピザトースト	17歳 - 524 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳 せんべい	

## お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

【3歳児】おはしやお茶わん・お皿、コップなどの簡単な配ぜん

【4歳児】自分の分の、食事の盛りつけ

【5歳児】家族みんなの盛りつけと配ぜん

## 調理体験のすすめ

配ぜんの準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをするなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭で食材に触れる機会を、できることから少しずつやってみましょう。