

2024年6月 松風幼稚園予定献立表

日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
				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					
3	月		カレーライス キャベツとブロッコリーのお浸し 小松菜と厚揚げのスープ ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・カレーフレーク ゼリー	鶏肉 かつお節 厚揚げ	416	14.2	9.4	102	1.7	
4	火		ご飯 鮭のねぎ塩焼き まわかめのきんぴら 大根の味噌汁/チーズ	米 油 油・砂糖	鮭 まわかめ・豚肉 味噌 チーズ	350	15.8	8.3	171	1.1	
5	水		ご飯 鶏肉のトマト煮 チーズ入りポテトサラダ ほうれん草と豆腐のスープ/オレンジ	米 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	鶏肉 チーズ 豆腐	428	16.6	13.3	113	1.0	
6	木		麦ご飯 豚肉とたけこの炒め物 小松菜の納豆和え もずくのすまし汁/パン缶	米・押麦 片栗粉・油・砂糖	豚肉 納豆 もずく	340	15.0	5.2	106	0.8	
7	金		ご飯 豚玉煮 ナムル なめこの味噌汁/カップヨーグルト	米 砂糖 砂糖・ごま油・ごま	豚肉 卵・海苔 味噌 カップヨーグルト	394	18.6	9.2	169	1.2	
10	月		味噌ラーメン 白菜と鶏ささみの味噌和え さつまいもの甘煮 チーズ	中華種 ごま油 砂糖 さつまいも・砂糖	鶏肉 味噌 鶏肉・海苔 チーズ	369	16.3	8.4	220	2.0	
11	火		バーベキューチキン ひじきの含め煮 かぶのスープ/パナナ	米 砂糖 ごま油・砂糖	鶏肉 ひじき・さつまいも	403	16.1	10.3	99	1.6	
12	水		麦ご飯 なら豚春雨 カニカマサラダ もやしとチンゲン菜のスープ/みかん缶	米・押麦 春雨・砂糖・ごま油・ごま 砂糖 砂糖	豚肉 カニカマ ヨーグルト	364	12.8	7.3	121	1.3	
13	木		ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の塩昆布和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁/白飯缶	米 片栗粉・油 じゃが芋	鶏肉 塩昆布 味噌	428	15.9	11.7	100	0.8	
14	金		ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え 小松菜の味噌汁/ゼリー	米 油・砂糖 ゼリー	豚肉 かつお節 味噌	329	13.5	3.8	56	0.6	
17	月		ご飯 松葉焼き 海藻サラダ 厚揚げと大根のすまし汁/パナナヨーグルト	米 油・パン粉・砂糖・ごま 砂糖・油 砂糖	鶏肉 味噌 わかめ 油揚げ・ヨーグルト	427	15.8	12.3	134	0.9	
18	火		ご飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜ともやしのだんご和え 鮎と大根の味噌汁/りんご缶	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油 麩	鶏肉 厚揚げ 塩昆布 味噌	418	15.6	11.8	157	1.0	
19	水		ご飯 鶏肉の照り焼き カレー風味ポテトサラダ チンゲン菜と人参の味噌汁/なすとろゼリー	米 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ・砂糖 ぶどうゼリー	鶏肉 ハム・チーズ 味噌	475	18.8	15.0	101	1.2	

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。
* 材料仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。
* 幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。

日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
				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					
20	木		ご飯 鯛の味噌煮 白菜のおかか和え けんちん汁/カップヨーグルト	米 砂糖 里芋 ごま油	鯛 味噌 かつお節 豆腐・カップヨーグルト	388	16.6	9.7	146	1.4	
21	金		麦ご飯 麻婆豆腐 ビーフソテー チンゲン菜とえのきのスープ/チーズ	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま油・ビーフン	豚肉 豆腐 味噌 チーズ	400	14.3	13.1	220	1.6	
24	月		けんちんうどん 小松菜ともやしのだんご和え 粉ふき芋 ひよこゼリー	うどん ごま・砂糖 じゃが芋 ひよこゼリー	鶏肉 豆腐 青のり	337	13.9	3.2	101	1.5	
25	火		麦ご飯 ずき焼き風煮 切干大根のサラダ わかめの味噌汁/眞桃缶	米・押麦 油・砂糖 砂糖・油	豚肉 しらたき・豆腐 ツナ わかめ・味噌	378	14.0	8.0	121	1.2	
26	水	誕生会	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー なすとえのきの味噌汁/あじさいゼリー	米 パン粉・砂糖・片栗粉 ゼリーの素 砂糖	豚肉 豆腐 ヨーグルト	510	20.7	15.4	156	1.1	
27	木		わかめご飯 スコップかぼちゃコロック カルシウムサラダ 鮎と長ねぎの味噌汁/みかん缶	米・わかめご飯の素 油・パン粉 ごま・油・麩	豚肉 まわかめ 味噌	420	11.7	11.8	104	1.3	
28	金		豚こまチャーハン ス/バグティサラダ 小松菜と厚揚げのスープ チーズ	米 ごま油・ス/バグティ マヨネーズ	豚肉 厚揚げ チーズ	377	12.2	10.4	203	1.2	

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	318	12.3	7.9	108	1.0



6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間を始め、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にいただけたら幸いです。

1 食育月間
ふり返ってみよう!
毎日の食生活

朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?

2
好きなものを食べていますか?

3
できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4
食事の準備や片付けをお子さんと一緒にしていますか?

5
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6
家庭や学校で食べ残された料理を大事にしていますか?

7
食器を買うときには、表示をよく見ていますか?