2023年6月

献　立　表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 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	午前間食	午後間食	行事
01 木	きつねうどん おからサラダ、オレンジ	492.2(421.6) 16.2(15.3) 14.7(14.2) 4.3(3.3)	干しうどん、米、砂糖、白ごま	おから、油揚げ、かまぼこ、ウインナー、牛乳	小松菜、オレンジ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、焼きのり、ｶｯﾄわかめ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	わかめおにぎり、麦茶	
02 金	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き 隠元ともやしの酢の物 麩とワカメの清まし	649.9(519.6) 29.1(24.0) 17.2(15.7) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油、白玉麩、片栗粉	牛乳、さけ、ゆであずき缶、ミックスチーズ、ちくわ、米みそ、バター	もやし、きゅうり、人参、いんげん、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	小倉ﾎｯﾄｹｰｷ、牛乳	
03 土	炒飯、夏野菜スープ、バナナ	320.6(232.2) 10.2(7.5) 6.9(4.8) 0.4(0.3)	米、油	豚ひき肉	ﾊﾞﾅﾅ、玉ねぎ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶詰、きゅうり、ﾄﾏﾄ、人参、長ねぎ、ｽﾞｯｷｰﾆ、ﾋﾟｰﾏﾝ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
05 月	中華丼、ツナポテト コーンとワカメのスープ、メロン	635.4(512.2) 22.7(19.5) 20.7(18.1) 2.4(1.7)	米、じゃが芋、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ油漬缶、なると、	白菜、玉ねぎ、ﾒﾛﾝ、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、チンゲンサイ、ｶｯﾄわかめ、ﾊﾟｾﾘ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ、牛乳	
06 火	チーズパン、チリコンカーン 切り干し大根のサラダ もやしスープ、牛乳	604.8(524.8) 27.8(24.5) 28.5(25.0) 2.1(1.8)	ロールパン、米、油、白ごま、砂糖	牛乳、大豆（ゆで）、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、しらす干し	玉ねぎ、きゅうり、人参、もやし、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、キャベツ、切り干しだいこん、うめ干し、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	梅しらすごはん、麦茶	
07 水	ご飯、麻婆春雨 きゅうりとしらすの和え物 玉ねぎとなすの味噌汁	431.2(308.0) 15.1(10.7) 7.2(5.1) 2.1(1.5)	米、春雨、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ、しらす干し、煮干し	玉ねぎ、ﾊﾞﾅﾅ、きゅうり、キャベツ、なす、人参、にら、長ねぎ	麦茶 ※歯科検診の為 水分補給のみとなります	あじさいゼリー バナナ、麦茶	歯科検診
08 木	そうめん、えびとさつま芋のかき揚げ オクラのおかか和え、りんご	576.6(474.6) 18.9(16.9) 20.5(18.0) 3.7(2.8)	食パン、干しそうめん、さつま芋、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖	牛乳、えび（むき身）、バター、かつお節	りんご、きゅうり、オクラ、人参、玉ねぎ、いんげん、ｽﾞｯｷｰﾆ、	牛乳 赤ちゃんせんべい	ポテトサラダサンド 牛乳	
09 金	ふりかけご飯、生揚げの甘酢炒め キャベツとちくわのサラダ、ニラの味噌汁	692.2(549.3) 21.7(18.7) 28.5(23.6) 2.7(2.0)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、揚げ油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、にら、黄ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳 赤ちゃんせんべい	さつま芋ドーナッツ 牛乳	
10 土	チキンライス じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ オレンジ	315.9(241.0) 9.1(6.8) 5.6(5.0) 0.7(0.5)	米、じゃが芋、油	鶏もも肉	玉ねぎ、オレンジ、人参、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、ﾋﾟｰﾏﾝ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
12 月	ご飯、鶏肉の竜田揚げ 野菜の塩昆布和え 冬瓜と油揚げの味噌汁	489.5(410.4) 26.9(22.6) 9.7(10.6) 3.8(2.8)	米、干しうどん、片栗粉、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	キャベツ、とうがん、きゅうり、人参、オクラ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしうどん(ツナ・おくら) 麦茶	
13 火	黒糖パン、チキンチーズハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのスープ	506.4(454.2) 22.3(20.4) 20.6(19.3) 1.9(1.6)	黒糖パン、米、パン粉、油	鶏ひき肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ミックスチーズ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、えのき、えだまめ、うめ干し、こんぶ（だし用）	牛乳 赤ちゃんせんべい	カラフル夏ご飯、麦茶	
14 水	三色丼、もやし･きゅうりのナムル 豆腐と小松菜の清まし、りんご	612.6(496.6) 20.5(17.9) 24.4(20.7) 1.3(1.0)	米、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎牛乳	もやし、りんご、かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、小松菜、人参、干しぶどう	牛乳 赤ちゃんせんべい	パンプキンパイ、牛乳	
15 木	ツナときのこのスパゲッティ ワカメサラダ キャベツのスープ、メロン	499.9(428.7) 19.1(17.6) 15.1(14.4) 2.3(1.7)	米、油、砂糖	ツナ油漬缶、鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、ﾒﾛﾝ、きゅうり、人参、キャベツ、小松菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、しめじ、まいたけ、ｶｯﾄわかめ、レモン果汁、長ねぎ,しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	カオマンガイ、麦茶	
16 金	ご飯、あじフライ、オクラの納豆和え 玉ねぎとトマトの味噌汁	579.5(470.4) 27.6(22.9) 19.0(16.9) 2.4(1.8)	米、食パン、パン粉、油、小麦粉	牛乳、あじ、納豆、米みそ、粉ﾁｰｽﾞ、煮干し、バター,かつお節	小松菜、玉ねぎ、ﾄﾏﾄ、オクラ、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	チーズトースト、牛乳	
17 土	マーボー丼、春雨スープ、バナナ	389.8(280.6) 14.9(10.9) 10.2(7.1) 1.2(0.9)	米、春雨、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ﾊﾞﾅﾅ、人参、玉ねぎ、にら、長ねぎ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
19 月	夏野菜カレー わかめときゅうりのごま酢和え りんご	545.3(451.2) 18.4(16.5) 18.3(16.4) 2.2(1.6)	米、マカロニ、すりごま(白)、砂糖、油	牛乳、豚肉、きな粉	りんご、きゅうり、玉ねぎ、なす、人参、ｽﾞｯｷｰﾆ、ﾄﾏﾄ、いんげん、オクラ、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	マカロニきな粉、牛乳	
20 火	【誕生会】　枝豆コーンごはん なすとマカロニのミートソース焼き 茹でブロッコリー、冬瓜のスープ、メロン	621.1(502.4) 22.1(19.1) 19.1(17.0) 2.3(1.7)	米、コッペパン、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ミックスチーズ、牛乳、〇ホイップクリーム	玉ねぎ、なす、ﾒﾛﾝ、とうがん、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶詰、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、いちごジャム、とうもろこし、えだまめ、こんぶ（だし用）	牛乳 赤ちゃんせんべい	(新)ホイップジャムサンド 牛乳	誕生会 新メニュー
21 水	ぶどうパン、タンドリーチキン コールスロー トマトとズッキーニのスープ	494.0(440.0) 21.7(19.8) 22.7(20.1) 2.1(1.7)	ぶどうパン、米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、砂糖、油、白ごま	鶏もも肉、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、ハム、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ﾄﾏﾄ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、人参、ｽﾞｯｷｰﾆ、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	いなり寿司、麦茶	
22 木	炒め焼きそば 南瓜の素揚げ、チーズ	540.1(440.7) 17.3(15.8) 19.3(17.3) 2.3(1.7)	焼きそばめん、米、油、片栗粉	豚肉、チーズで鉄分、なると、バター、牛乳	かぼちゃ、もやし、白菜、玉ねぎ、人参、とうもろこし、ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼きとうもろこしご飯 麦茶	
23 金	ご飯、カジキのバーベキュー 変わりきんぴら 凍り豆腐の味噌汁	574.2(469.7) 26.0(21.9) 13.8(13.5) 5.1(3.7)	米、干しうどん、油、片栗粉、砂糖、すりごま(白)、白ごま	かじき、さつま揚げ、ちくわ、米みそ、煮干し、米みそ、凍り豆腐、牛乳	人参、ごぼう、きゅうり、小松菜、りんご、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしごまみそうどん 麦茶	
24 土	カレーピラフ ワカメとじゃが芋のスープ バナナ	326.1(230.9) 8.7(6.4) 7.2(5.0) 0.6(0.4)	米、じゃが芋、油	豚ひき肉、鶏がらスープ	ﾊﾞﾅﾅ、玉ねぎ、きゅうり、人参、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ｶｯﾄわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
26 月	ごま塩ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの甘酢和え 油揚げとキャベツの味噌汁	590.2(477.8) 22.1(19.0) 19.2(17.1) 3.6(2.6)	米、じゃが芋、食パン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、ﾍﾞｰｺﾝ、煮干し、	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンマヨネーズトースト 牛乳	
27 火	バターロール、鶏肉の照り焼き カポナータ ニラと春雨のスープ、牛乳	503.8(449.0) 26.8(23.4) 18.2(17.5) 2.1(1.7)	ロールパン、米、春雨、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、バター	きゅうり、人参、ﾄﾏﾄ、なす、玉ねぎ、にら、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ（冷凍）、マッシュルーム	牛乳 赤ちゃんせんべい	ベジタブルピラフ 麦茶	
28 水	ご飯、ふわふわ豆腐シュウマイ 夏野菜の揚げびたし 麩と小松菜の清まし	514.0(455.7) 19.0(18.7) 10.8(11.4) 1.5(1.2)	米、しゅうまいの皮、油、白玉麩、片栗粉、ごま油	ｼﾞｮｱ 、木綿豆腐（水切り）、鶏ひき肉、かにかまぼこ、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、なす、かぼちゃ、いんげん、玉ねぎ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、小松菜、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	バナナ、ジョア	
29 木	スパゲッティイタリアン 茹で野菜のドレ和え コンソメスープ、メロン	491.7(421.9) 17.8(16.6) 12.4(12.5) 1.7(1.3)	スパゲティー、米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、油、砂糖	豚ひき肉、しらす干し、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、ﾒﾛﾝ、人参、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、えだまめ、ﾋﾟｰﾏﾝ、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり(枝豆・しらす) 麦茶	
30 金	ご飯、ちくわの二色揚げ モロヘイヤ入りおひたし 豆腐とチンゲン菜の味噌汁	640.2(512.9) 22.5(19.3) 21.3(18.5) 2.4(1.8)	米、小麦粉、砂糖、油、ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ	牛乳、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ、豆乳、煮干し、かつお節	ﾓﾛﾍｲﾔ、きゅうり、人参、チンゲンサイ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	メープルクッキー 牛乳	

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。

給食だより

子どもと一緒に　食べものクイズ

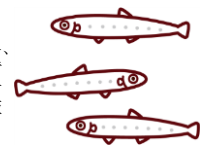
Q　次のうち、じゃがいもではないのは？

①キタアカリ　②インカのめざめ
③シルクスイート

A　正解は③。「キタアカリ」は男爵とよく似たホクホクした食感のじゃがいも、「インカのめざめ」はアンデスの高級品種を日本向けに改良したじゃがいもです。「シルクスイート」はさつまいもの品種です。

旬の食材

シラス



シラスはもともとウナギやアユ、ニシンなどの白い稚魚の総称ですが、現在は一般的にカタクチイワシの稚魚がシラスとして販売されています。

地域により春と秋に旬がありますが、春のシラスは甘みがあり、生シラスや釜揚げシラスとして楽しめます。