

# 令和5年6月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	12	乳酸飲料 菓子	ご飯 鶏肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	米 油 砂糖 バター 粉糖	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 ヨーグルト	しょうが きゅうり 切干大根 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ	63.2	61.2
	24.9							26.1	
火	13	牛乳 果物	中華風あんかけ焼きそば 白菜の中華サラダ お麩のスープ	牛乳 ★カレーパン	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 お麩 食パン 小麦粉 パン粉	焼き豚 かまぼこ 牛乳 豚ひき肉 卵	玉ねぎ 人参 もやし ビーマン 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 チンゲン菜	51.7	55.9
	20.2							21.6	
水	14	ヨーグルト	ご飯 メカジキの天ぷら キャベツとちくわのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	牛乳 ★さつま芋の ココロホール	米 小麦粉 油 バター さつま芋 砂糖	メカジキ 卵 ちくわ 削り節 豆腐 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 わかめ バナナ	56.9	64.5
	20.9							22.9	
木	1	牛乳 菓子	卵サンドとジャムサンド 鶏肉となすのトマト煮 コーンサラダ 野菜コンソメスープ	麦茶 ★炊き込みご飯	食パン マヨネーズ バター いちごジャム 卵 油 油 じゃが芋 米	卵 鶏肉 油揚げ	なす トマト 玉ねぎ にんにく コーン(缶) きゅうり 人参 キャベツ チンゲン菜 きざみのり	58.6	62.0
	21.9							23.3	
金	2	りんご果汁 菓子	グリーンピースご飯 しゅうまい ブロッコリーの酢味噌和え かぶとかぶ葉のすまし汁 果物	牛乳 ★お初めのり塩 ポテト	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 じゃが芋 油	豚ひき肉 鶏レバー 卵 牛乳	グリーンピース 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 ブロッコリー きゅうり 人参 かぶ かぶ葉 グレープフルーツ 青のり	50.6	53.6
	16.2							19.6	
土	3	牛乳 菓子	磯うどん じゃが芋と大根の煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 油 じゃが芋 砂糖	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ わかめ 大根 いんげん	57.3	62.5
	22.0							24.4	
月	5	牛乳 果物	ふりかけご飯 ひき肉と豆腐の落とし揚げ 小松菜ともやしの磯和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ★あじさいゼリー	米 のりたまふりかけ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ウエハース	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	人参 長ねぎ 小松菜 もやし きざみのり 粉寒天 ぶどうジュース	54.4	58.6
	18.4							19.2	
火	6	乳酸飲料 菓子	きつねうどん じゃが芋と人参のそぼろ煮 果物	牛乳 ★七色蒸しパン	ゆでうどん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 フルーツミックスゼリー	油揚げ 卵 鶏ひき肉 牛乳 カルシウムと鉄分の多いミルク	長ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	58.4	61.7
	20.0							23.1	
水	7	ヨーグルト	ご飯 蒸し鶏のオニオンソースかけ ほうれん草のごま和え 白菜とえのきのみそ汁 果物	牛乳 ★さつま芋の スティックフライ	米 砂糖 さつま芋 油 粉糖	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー ほうれん草 人参 白菜 えのき オレンジ	57.0	64.3
	22.5							24.7	
木	8	牛乳 菓子	バターロール 鮭フライ フレンチサラダ オニオン豆乳スープ	麦茶 ★グチャップライス	バターロール 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マギー 米	生鮭 卵 ベーコン 豆乳 豚ひき肉	キャベツ きゅうり みかん(缶) 玉ねぎ 人参 コーン(缶)	55.4	60.4
	21.3							22.9	
金	9	ぶどう果汁 菓子	三色そぼろ丼 大根と人参のさっぱり和え 白菜と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★りんごバター サンド	米 砂糖 油 コッペパン バター	卵 鶏ひき肉 生揚げ 牛乳	人参 大根 白菜 オレンジ りんご	57.8	58.1
	18.1							20.9	
土	10	牛乳 菓子	スパゲティナポリタン カラフルコロコロサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子	スパゲティ 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 カステラ	豚肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり コーン(缶) ブロッコリー	49.1	65.2
	20.4							25.9	

## 6月の給食だより

### 家常豆腐(かじょうどうふ・ジャーチャンドウフ)

家常豆腐とは豆腐を使った中国の家庭料理で、四川省で生まれた四川料理の一つで、「家常」とは、中国語で『家庭の、家庭的』という意味だそうです。それぞれの家庭に常備している、または手に入りやすい調味料や食材を用いた料理を家常と表すことが多いようですが、基本的には素揚げした豆腐と、野菜を煮込んだものを家常豆腐と言うそうです。

【材料：幼児10人分】豚肉：200g 人参：100g ビーマン：50g 玉ねぎ：100g ししいたけ：50g 厚揚げ：400g お湯：400ml

【調味料】料理酒：20g 醤油：25g

オイスターソース：12g 砂糖：3g コソメ：2.5g

- ① 人参は短冊、ビーマン・玉ねぎは1cm幅に切ります。
- ② ししいたけは5mm幅、厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切ります。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を入れて炒め、火が通ったら②を加えます
- ④ 中火で炒め、人参がしんなりしてきたら②、お湯調味料を加え、ひと煮立ちしたら5分ほど加熱します。
- ⑤ 弱火にして水溶き片栗粉を回し入れ、かき混ぜながら加熱しとろみがついたら完成です。

※21日はお楽しみ給食です。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	559	20.5	17.8	2.0
3歳以上児	604	22.8	18.9	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。