

6月 給食だより



小浜保育所

2025年6月1日～2025年6月30日

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
2(月)	卵ボーロ(さくら)ハーベスト(ばら)	肉うどん、ひじき入り卵焼き、ごはん、麦茶	ジャム入りマフィン、牛乳	牛もも、干しひじき、大豆水煮、鶏挽肉、卵、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖、サラダ油、米(精白米)	根深ねぎ、人参、さやいんげん、いちごジャム	467kcal 18.4g 13.7g
3(火)	バナナ	フライドフィッシュ(桜・ホキの煮物)、ごまドレサラダ、カリフラワーのスープ、カレーピラフ、麦茶	お菓子(桜・アンパンマンふんわりコーン)、牛乳	フライドフィッシュ、ハム、豆乳、鶏挽肉、牛乳	いりごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも、米(精白米)	キャベツ、きゅうり、人参、カリフラワー、たまねぎ、グリnpース	510kcal 15.5g 23.1g
4(水)	マンナビスケット(さくら)昆布(ばら)	タコスライス、ジャーマンポテト、コンソメスープ、麦茶	バナナ、牛乳	牛挽肉、豚挽肉、ベーコン、牛乳	米(精白米)、三温糖、サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、トマト、レタス、とうもろこし、カーネル、人参、キャベツ、バナナ	491kcal 19.7g 18.6g
5(木)	マンウエハース(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	鰯の味噌煮(桜・赤魚の味噌煮)、切干大根のサラダ、海苔のすまし汁、ごはん、麦茶	ピザ風(桜・じゃが芋のお焼き)、牛乳	ぶり、牛乳、白味噌、焼きのり、チーズ	三温糖、白ゴマ、ごま油、サラダ油、春雨、米(精白米)、餃子の皮、じゃがいも	切干大根、人参、きゅうり、ぶなしめじ、水菜、とうもろこし、カーネル	522kcal 21.6g 19.9g
6(金)	ベビーせんべい(さくら)ソフトせんべい(ばら)	チョコツイスト(桜・薔薇メロンパン)、マカロニグラタン、パイナップル(桜・バイン缶) オニオンスープ、牛乳	昆布と枝豆のおにぎり、麦茶	鶏もも、豆乳、チーズ、ベーコン、牛乳、枝豆、刻み昆布	チョコツイスト、マカロニ、米(精白米)	たまねぎ、人参、ブロッコリー、パイナップル、とうもろこし	491kcal 20.4g 18.1g
7(土)	野菜ハイハイ(さくら)食べっこベビー(ばら)	豚肉のつけ焼き、きやべつのこんぶ和え、豆腐の中華風スープ、ごはん、麦茶	せんべい(桜・ベビースナック)、牛乳	豚ロース、刻み昆布、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	三温糖、ごま油、いりごま、米(精白米)	たまねぎ、にんにく、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ、根深ねぎ	477kcal 19.8g 20.3g
9(月)	ミニアスパラボーロ(さくら)源氏パイ(ばら)	ぶっかけうどん、牛焼き飯、オクラのすまし汁、ゴマなしフィッシュ(藤・菊・桃)、麦茶	さつま芋の蒸しパン、牛乳	ツナ缶、牛もも、ゴマなしフィッシュ、牛乳	うどん、ご飯(精白米)、三温糖、ごま油、米粉、さつまいも	人参、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、オクラ、なめこ	419kcal 23.0g 11.5g
10(火)	マンナビスケット(さくら)チーズ(ばら)	カレーライス(桜・薔薇・押し麦除去)、フルーツヨーグルト、スタミナカツ(桜・鶏つくね)、麦茶	昆布(桜・提供なし)、せんべい(桜・野菜ハイハイ)、牛乳	鶏もも、スタミナカツ、ヨーグルト、牛乳	米(精白米)、押麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖	たまねぎ、人参、みかん缶、白桃缶、りんご、キウイフルーツ	589kcal 20.6g 19.8g
11(水)	みかん缶	魚の煮物、春雨のそぼろ炒め、厚揚げと茄子の味噌汁、ごはん、麦茶	手作りポテトチップス(桜・じゃが芋の海苔和え)、牛乳	赤魚、豚挽肉、白味噌、生揚げ、あおのり、牛乳	三温糖、春雨、ごま油、米(精白米)、じゃがいも、揚げ油	生姜、人参、たまねぎ、ほうれん草、なす、こねぎ	470kcal 21.4g 17.9g
12(木)	マンウエハース(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	鶏肉の胡麻味噌焼き、もやしの和え物、じゃが芋の味噌汁、ごはん、麦茶	桃寒天、牛乳	鶏もも、アレルギー対応竹輪、白味噌、粉寒天、牛乳	三温糖、白ゴマ、サラダ油、じゃがいも、米(精白米)	緑豆もやし、人参、小松菜、とうもろこし、たまねぎ、こねぎ、白桃缶	422kcal 20.5g 10.8g
13(金)	ベビースナック(さくら)お野菜せんべい(ばら)	食パン、ブルーベリージャム、コーンクリームソースの Pasta、野菜スープ、りんご、牛乳	とうもろこしのにおにぎり、麦茶	ベーコン、豆乳、牛乳	食パン、スパゲティ、サラダ油、米(精白米)	ブルーベリージャム、小松菜、たまねぎ、コーンクリーム缶、キャベツ、人参、りんご、とうもろこし	503kcal 16.4g 13.5g
14(土)	ハイハイ(さくら)ビスコ(ばら)	白身魚フライ(桜・魚の煮物)、ほうれん草のごま和え、ワントンスープ、ごはん、麦茶	お菓子(桜・1オからのサツポロボポテト)、牛乳	白身魚フライ、なめらかワントン、牛乳	いりごま、三温糖、かたくり粉、米(精白米)	ほうれん草、緑豆もやし、人参、こねぎ、しいたけ	452kcal 15.9g 14.8g
16(月)	卵ボーロ(さくら)ハーベスト(ばら)	ちゃんぽん、蟹豆腐のふんわり天(桜・蒸し焼売)、ごはん、麦茶	オレンジ、牛乳	豚ばら、蒸しかまぼこ、牛乳	中華麺、サラダ油、米(精白米)	人参、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、オレンジ	458kcal 13.4g 15.8g
17(火)	黄桃缶	焼肉風、小松菜ののり和え、高野豆腐の味噌汁、ごはん、麦茶	蒸し饅頭(桜・南瓜マフィン)、牛乳	牛もも、卵、焼きのり、高野豆腐、白味噌、牛乳	三温糖、米(精白米)	たまねぎ、生姜、小松菜、緑豆もやし、人参、さやいんげん、えのきたけ	467kcal 23.3g 12.8g
18(水)	マンナビスケット(さくら)昆布(ばら)	魚の大根おろし煮、かきたま汁、はりはりご飯(桜・白ご飯)、パイナップル(桜・バイン缶)、麦茶	コーンフレークのクッキー、(桜・コーンフレーク)牛乳	赤魚、木綿豆腐、もずく、卵、油揚げ、豆乳、牛乳	かたくり粉、揚げ油、三温糖、ご飯(精白米)、コーンフレーク、米粉	大根、人参、根深ねぎ、切干大根、パイナップル	444kcal 19.3g 16.5g

19(木)	マンウエハース(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	ミニチーズパン、ナポリタン、バナナ、レタススープ、牛乳	ゆかりおにぎり、麦茶	ベーコン、牛乳	ミニチーズパン、スパゲティ、米(精白米)	たまねぎ、人参、ピーマン、バナナ、レタス、とうもろこし	468kcal 16.7g 12.5g
20(金)	ベビーせんべい(さくら)ソフトせんべい(ばら)	鶏の唐揚げ(桜・鶏の照り焼き)、わかめとコーンのサラダ、南瓜の味噌汁、ごはん、牛乳、 誕生会	アジサイゼリー(桜・ぶどうゼリー)、麦茶	鶏もも、わかめ、白味噌、牛乳、寒天	かたくり粉、サラダ油、米粉、三温糖、米(精白米)、パイナップル	生姜、にんにく、キャベツ、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、こねぎ、ぶどう缶	558kcal 20.3g 24.2g
21(土)	野菜ハイハイ(さくら)食べっこベビー(ばら)	鯖のウスターソース煮(桜・赤魚のウスターソース煮)、スティック胡瓜、きのこ汁、ごはん、麦茶	せんべい(桜・アンパンマンベビーせんべい)、牛乳	さば、アレルギー対応竹輪、塩昆布、牛乳	三温糖、米(精白米)	生姜、きゅうり、人参、とうもろこし、しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ	447kcal 18.9g 15.5g
23(月)	ミニアスパラボーロ(さくら)源氏パイ(ばら)	きつねうどん、鶏天(桜・豆腐ハンバーグ)、ごはん、麦茶	納豆お好み焼き(桜・納豆)、牛乳	わかめ、鶏むね、油揚げ、納豆、かつお節、あおのり、牛乳	うどん、米(精白米)、お好み焼き粉	根深ねぎ、キャベツ、人参	450kcal 18.9g 12.4g
24(火)	りんご	いわしはんばーぐ(桜・ホキの煮物)、トマトケチャップ、ごぼうの炒め煮、キャベツの味噌汁、ごはん、麦茶、 とうもろこし皮むき	とうもろこし、牛乳	いわしはんばーぐ、豚挽肉、白味噌、油揚げ、牛乳	三温糖、サラダ油、米(精白米)	ごぼう、人参、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし	464kcal 20.3g 12.9g
25(水)	マンナビスケット(さくら)チーズ(ばら)	肉じゃが、すいか、麩のすまし汁、ひじきご飯、麦茶	せんべい(桜・ハイハイ)、牛乳	牛もも、わかめ、干しひじき、油揚げ、牛乳	じゃがいも、しらたき、三温糖、釜焼き麩、米(精白米)、いりごま	人参、たまねぎ、さやいんげん、すいか、えのきたけ	435kcal 17.7g 11.3g
26(木)	マンウエハース(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	さばのカレー風味揚げ(桜・カレイの煮付け)、ブロッコリーのドレッシング和え、かぼちゃのコンソメスープ、ごはん、麦茶	ソーダーゼリー(桜・バイン缶)、牛乳	さば、ベーコン、牛乳	米粉、サラダ油、三温糖、米(精白米)	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、パイナップル缶	565kcal 20.3g 18.6g
27(金)	ベビースナック(さくら)お野菜せんべい(ばら)	キャロットパン、オクラとベーコンのパスタ、ウインナースープ、メロン、牛乳	わかめのおにぎり、麦茶	ベーコン、ウインナー、牛乳、わかめ	キャロットパン、スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、米(精白米)、白ゴマ	トマト、刻みオクラ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、人参、メロン	491kcal 16.3g 15.4g
28(土)	ハイハイ(さくら)ビスコ(ばら)	柔らかとんかつ(桜・鶏の照り焼き)、三色野菜のお浸し、豆腐の味噌汁、ごはん、麦茶	お菓子(アンパンマンお米ボール)、牛乳	柔らかとんかつ、かつお節、木綿豆腐、白味噌、牛乳	米(精白米)	小松菜、緑豆もやし、人参、ぶなしめじ、こねぎ	472kcal 12.8g 15.1g
30(月)	卵ボーロ(さくら)ハーベスト(ばら)	冷やし中華、中華風コーンスープ、五目チャーハン、麦茶	オレンジ、牛乳	卵、ハム、木綿豆腐、鶏挽肉、蒸しかまぼこ、牛乳	中華麺、かたくり粉、米(精白米)、サラダ油	緑豆もやし、きゅうり、コーンクリーム缶、とうもろこし、えのきたけ、豆苗、人参、こねぎ、オレンジ	478kcal 19.1g 12.0g

月平均栄養価 エネルギー 480kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.9g

あつという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の季節を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。喉が渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をしバランスの良い食事で体力を維持しましょう。

夏野菜を食べよう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に取れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかけてくれる食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れて見ましょう。





夏が旬の食材

- きゅうり・なす・・・体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- 枝豆・・・ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れてたカリウムを補える。
- トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- あじ・・・骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

