

ひめむろこども園 2022年 6月 給食だより

6月4日から10日は6(む)4(し)にちなんで厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が「歯と口の健康週間」として定めています。そこで今月は「かみかみ唾液パワーメニュー」を献立に取り入れました。

しっかり噛むことでたくさんの唾液と食べ物が混ざり合い消化吸収を促したり、むし菌になりやすい酸性状態を元の状態に戻す働きもあるので、むし菌予防に繋がります。酸味のあるレモンや梅干し、海藻類に含まれるアルギン酸などは唾液の分泌を促進する働きがあり、これらの食材を多く取り入れました。虫歯を予防し、いつまでも丈夫な歯を保てるよう、よく噛む食事の習慣を身につけましょう！



9時：乳児の朝おやつ
乳アレルギー：月・水・金は豆乳、火・木・土はほうじ茶に変更になります。

《完了期 12・13～18か月頃》
*おかずは普通食とほぼ同じものを一口大で提供します
*食べたことのないものがある場合には、その日までに食べさせて様子みてください

《使用しない食材・代替について》
こんにゃく
あぶら揚げ
おしゃぶり昆布
カレー粉やパジル粉

・青魚(さば) →白身魚に変更します
・カレーやシチューのルー →子供用のルーに変更します
・天ぷらやフライなどの揚げ物のおかず →普通と同じ食材で調理法を焼き 又は煮に変更します
・3時おやつ普通食が団子の場合 →朝おやつの中からいずれか1品を提供します

献立のマークについて
★：アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
◇：新メニュー

＜アレルギー表示＞
アレルギー対応の変更について、献立表記の下部☆欄に表示しております。尚、仕入れの都合により記載内容と異なる場合もございますので、ご了承ください。園では、卵不使用のハム・練り製品・マヨネーズ、種類はフォー(米粉麺)を提供しております。

＜アレルギー対応表示食品＞
☆：卵、乳、甲殻類、魚(練り製品、ちりめん、しらす含む)

献立表

	月	火	水	木	金	土
9時			べびーせんべい *かみかみ唾液パワーメニュー* ■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ふたにく たまねぎ きゅうり にんじん 青ねぎ みりん風油 濃口しょうゆ さとう ■オクラの梅サラダ おくら 黄ヒーマン 赤ヒーマン はいにく *卵不使用マヨネーズ ■みそ汁 こまつな しめじ みそ 混合割りぶし	やさしいはいはいん ■ごはん 米 ■白身魚のりマヨ焼き しお りょうり酒 *卵不使用マヨネーズ ■キャノーラ油 ■ブロッコリー ブロッコリー しお ■ひじきの煮物 ひじき ★ちくわ にんじん グリーンピース キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ あぶら揚げ ■みそ汁 かぼちゃ はくさい みそ 混合割りぶし	ぱっぴーたん *かみかみ唾液パワーメニュー* ■ごはん 米 ■鶏肉の甘酢野菜あんかけ ふたにく しお かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 ■甘酢あん たまねぎ ■ソテー コーン にんじん 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■飾り グリーンピース 切干だいこん きゅうり にんじん あぶらあげ セバレットドレッシング さとう ■コンソメスープ きゅうりんそう じゃがいも マッシュルーム缶 ★ブイヨン	べびーせんべい ■おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり ■米粉の味噌ラーメン ふたにく たまねぎ きゅうり にんじん 青ねぎ キャノーラ油 ■ソテー コーン にんじん 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■飾り グリーンピース 切干だいこん きゅうり にんじん あぶらあげ セバレットドレッシング さとう ■コンソメスープ きゅうりんそう じゃがいも マッシュルーム缶 ★ブイヨン
昼食	*献立のマークについて* ★：アレルギー対応用の加工食品です。卵・乳・小麦不使用です ◇：新メニュー ・アレルギーフリーカレールー …… 27品目不使用 ・米粉のハヤシルウ …… 27品目不使用 ・ホークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。 ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。 ・ブイヨン …… 27品目不使用 ・とりがらスープ …… 原材料の一部に豚肉を含みます。 ・卵不使用マヨネーズ …… 27品目不使用 ・中濃ソース …… 27品目不使用 ・ちくわ …… 原材料の一部に大豆を含みます。					
☆			■牛乳 ■ほうじ茶 ■わらびもち わらびもち粉 水 さとう きな粉	魚) 鶏肉または豚肉に変更 魚) ちくわ除去 ■牛乳 ■ほうじ茶 ■フラウニー こめ粉 ココア ベーキングパウダー さとう 水 キャノーラ油 ■飾り 砂糖	完了食) 鶏肉のグリルに変更 完了食) あぶらあげ除去 ■牛乳 ■ほうじ茶 ■ぶどうゼリー ■ポップコーン ■ぶどうジュース 水 さとう アガー	■牛乳 ■ほうじ茶 ■ポップコーン ■ポップコーンの素 キャノーラ油 しお
3時			完了食) わらびもち 一おかしに変更			
☆			1林* - 537kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.4g 食塩 2.5mg ｶﾙｼﾞｱ 242mg	1林* - 494kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.8g 食塩 2g ｶﾙｼﾞｱ 221mg	1林* - 544kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.9g 食塩 1.3mg ｶﾙｼﾞｱ 191mg	1林* - 509kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.9g 食塩 1.8mg ｶﾙｼﾞｱ 190mg
9時	はいはいん ■ごはん 米 ■鮭の照り焼き さけ りょうり酒 みりん風油 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■キャベツのドレッシング和え きゃべつ 赤ヒーマン セバレットドレッシング さとう ■五目煮 だいず煮 こぼろ こんにゃく さやいんげん にんじん 混合割りぶし さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 たまねぎ ほうれんそう アガエのき みそ 混合割りぶし	ぱっぴーたん *かみかみ唾液パワーメニュー* ■ごはん 米 ■ひじきご飯 みそ あぶらあげ にんじん さとう 混合割りぶし 濃口しょうゆ ■コンフレークチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ *卵不使用マヨネーズ ケチャップ コンフレーク キャノーラ油 ■ブロッコリー ブロッコリー ■ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ グリーンピース *卵不使用マヨネーズ ■キャノーラ油 ■セリ缶	べびーせんべい ■ごはん 米 ■鶏肉と高野の玉子とし ふたにく 高野とうふ さとう にんじん しめじ しいたけ ■たまご 濃口しょうゆ さとう ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり ハム 赤トッピング ■お肉のみそ汁 か もやし こまつな みそ 混合割りぶし	やさしいはいはいん ■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さば りょうり酒 しお キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 *米粉のハヤシルウ すりごま 濃口しょうゆ さとう ■がんもどき にんじん さやいんげん 混合割りぶし さとう ■みそ汁 だいこん きぬさや みそ 混合割りぶし	ぱっぴーたん *かみかみ唾液パワーメニュー* ■ごはん 米 ぎゅうにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 ■ほうれん草の和え ほうれん草 *米粉のハヤシルウ ケチャップ ウスターソース グリーンピース ■わかめサラダ わかめ 木綿とうふ あぶらあげ ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■飾り ごま油 ■みかん缶 みかん缶	べびーせんべい ■おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり ■米粉の味噌ラーメン ふたにく たまねぎ きゅうり にんじん 青ねぎ キャノーラ油 しお 濃口しょうゆ *とりがらスープ *小松菜の和えもの こまつな ★ちくわ コーン さとう 濃口しょうゆ
☆	魚) 鶏肉または豚肉に変更 完了食) こんにゃく除去	完了食) あぶらあげ除去	卵) 玉子除去 卵・乳) ハム除去 卵・乳) ホークウインナー	魚) 鶏肉または豚肉に変更 完了食) 白身魚に変更	完了食) ハヤシの玉子様に変更 完了食) ちりめん除去	魚) ちくわ除去
3時	■牛乳 ■豆乳プリン さとうにゅう アガー ■トッピング いちごジャム	■牛乳 ■ほうじ茶 ■マープルケーキ こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう ココア キャノーラ油 ■飾り 砂糖	■ほうじ茶 ■おかし おかしおにぎり・煮干し ■飾り 濃口しょうゆ チーズ ■おかし煮干し ■おかし煮干し	■牛乳 ■黒糖レーズン蒸しパン あん ベーキングパウダー 黒さとう とうにゅう 干ぶどう キャノーラ油	■牛乳 ■きなこクッキー こめ粉 とうにゅう きな粉 さとう 水 キャノーラ油	■牛乳 ■コーンフレーク豆乳かけ コーンフレーク とうにゅう さとう
☆	1林* - 486kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.9g 食塩 2.1mg ｶﾙｼﾞｱ 209mg	1林* - 602kcal 蛋白質 21.1g 脂質 22.9g 食塩 2mg ｶﾙｼﾞｱ 230mg	1林* - 614kcal 蛋白質 26.8g 脂質 13.1g 食塩 3.6mg ｶﾙｼﾞｱ 192mg	1林* - 569kcal 蛋白質 21.3g 脂質 23.5g 食塩 2.2mg ｶﾙｼﾞｱ 241mg	1林* - 653kcal 蛋白質 17.6g 脂質 25.8g 食塩 2.2mg ｶﾙｼﾞｱ 239mg	1林* - 573kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.4g 食塩 3.2mg ｶﾙｼﾞｱ 230mg

	13	14	15	16	17	18
13	はいはいん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ 米 ■ふたたく 切干だいこん たまねぎ もやし にんじん えのき 青ねぎ しょうが キャノーラ油 けりょうり酒 さとう 濃口しょうゆ しょうれん草のいそ和え 赤ピーマン のり 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 さつまいも とうふ きぬさや みそ 混合削りぶし	はっぴーたん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■鶏肉の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■キャノーラ油 ■キャベツの梅和え ■きやべつ 黄ピーマン しょうが ばいにく さとう 濃口しょうゆ ■うの花いり煮 おから しいたけ にんじん あぶらあげ さやいんげん さとう みりん風 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■みそ汁 たまねぎ だいこん 豆腐 さとう 混合削りぶし	べびーせんべい ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■身魚のゆかり揚げ ゆかり かたくり粉 ■コンスターチ ■キャノーラ油 ■フロコリー フロコリー しお ■切干だいこん にんじん ■*さつまあげ さとう 混合削りぶし 濃口しょうゆ ■みそ汁 はくさい かぼちゃ カットわかめ キャノーラ油 混合削りぶし	やさいのはいはいん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■鶏肉のケチャップ炒め とりにく マッシュルーム缶 きやべつ たまねぎ 赤ピーマン グリーンピース にんにく キャノーラ油 ★フイオン ■ごぼうサラダ ごぼう しお ■ツナ缶 にんじん ★卵不使用マヨネーズ しお ■コンソメスープ じゃがいも ほうれん草 カットわかめ ★フイオン パセリ缶	はっぴーたん ■ごはん ■鶏肉と大根のうま煮 だいこん たまねぎ はくさい にんじん キャノーラ油 しょうり酒 濃口しょうゆ 混合削りぶし ■インゲンのドレッシング和え さやいんげん しめじ 黄ピーマン キャノーラ油 赤ドレッシング ■みそ汁 ごま油 もやし 混合削りぶし	べびーせんべい ■*かみかみ雑液パウメニユ→ 米 ■穀物酢 さとう ■ツナ缶 きゅうり コーン にんじん ■トッピング) のり ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 きぬさや 混合削りぶし 濃口しょうゆ ■みそ汁 たんぱく きやべつ あぶらあげ みそ 混合削りぶし
☆		完了食) あぶらあげ除去	魚) 鶏肉または豚肉に変更 完了食) 魚のグリルに変更 魚) さつまあげ除去	魚) ツナ缶除去	魚) ツナ缶除去 完了食) あぶらあげ除去	
3時	■牛乳 ■オレンジゼリー ■オレンジジュース 水 さとう アガー	■牛乳 ■牛乳 ■ちちみ にら たまねぎ ★ちくわ にんじん かたくり粉 ★とりがらスープ ごま油	■牛乳 ■牛乳 ■ソーセージマフィン にら ■ポークウインナー ペーキングパウダー さとう とろけう 水 かたくり粉	■牛乳 ■牛乳 ■にんじん団子みたらしあん しらたま粉 にんじん 濃口しょうゆ さとう 水 かたくり粉	■牛乳 ■牛乳 ■フライドポテト ポテト キャノーラ油 あおき	■牛乳 ■牛乳 ■もも缶 もも缶
☆	1444 - 517kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.8g 食塩 1.5g 加糖量 226mg 鉄 2.3mg	1444 - 548kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.4g 食塩 1.8g 加糖量 202mg 鉄 1.9mg	1444 - 511kcal 蛋白質 21.5g 脂質 14.4g 食塩 1.8g 加糖量 212mg 鉄 1.5mg	1444 - 535kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.6g 食塩 2.2g 加糖量 197mg 鉄 1.5mg	1444 - 536kcal 蛋白質 20g 脂質 19.5g 食塩 1.6g 加糖量 218mg 鉄 2.1mg	1444 - 511kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.4g 食塩 1.3g 加糖量 209mg 鉄 1.7mg
14	はいはいん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■肉じゃが ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■わかめの群の物 カットわかめ はくさい ★ちくわ さとう 殺物酢 濃口しょうゆ ■みそ汁 かぼちゃ ほうれん草 あぶらあげ みそ 混合削りぶし	はっぴーたん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■鶏肉の煮付け とりにく しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ にんじん ■オクラのドレッシング和え おから コン ■キャノーラ油 ■フロコリー フロコリー ■たまご 赤ピーマン ★卵不使用マヨネーズ しお ■コンソメスープ だいこん マッシュルーム缶 ★フイオン パセリ缶	べびーせんべい ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■卵●ナポリタン スパゲティ ■ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン しお ■キャノーラ油 ■フロコリー フロコリー ■たまご 赤ピーマン ★卵不使用マヨネーズ しお ■コンソメスープ だいこん マッシュルーム缶 ★フイオン パセリ缶	やさいのはいはいん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■身魚の胡麻焼き ホキ りょうり酒 みりん風 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ほうれん草のドレッシング和え ほうれん草 あぶらあげ セーラードレッシング さとう ■こんにゃくのきんぴら さやいんげん にんじん 黄ピーマン キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ 殺物酢 ■オニオンスープ たまねぎ フロコリー コン ★フイオン パセリ缶	はっぴーたん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■鶏肉の塩揚げ とりにく しお りょうり酒 濃口しょうゆ さやいんげん かたくり粉 コンスターチ キャノーラ油 ポイルキャベツ きやべつ しお ■インゲンのサラダ さやいんげん にんじん 黄ピーマン キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ 殺物酢 ■オニオンスープ たまねぎ フロコリー コン ★フイオン パセリ缶	べびーせんべい ■*かみかみ雑液パウメニユ→ 米 ■粉の冷やしきざみあげうどん フォア あぶらあげ カットわかめ 濃口しょうゆ かたくり粉 コンスターチ 青ねぎ 混合削りぶし みりん風 さとう しお 濃口しょうゆ ■竹輪の物めも ★ちくわ たまねぎ にんじん キャノーラ油 ごま油 さとう 濃口しょうゆ
☆	完了食) こんにゃく除去 魚) ちくわ除去 完了食) あぶらあげ除去	魚) 鶏肉または豚肉に変更 完了食) 白身魚に変更	乳) 食パン除去→ おにぎりに変更 卵・乳) ウインナー除去→ ★ポークウインナー 卵) 玉子除去→コン	魚) 鶏肉または豚肉に変更 完了食) あぶらあげ除去 完了食) こんにゃく除去	完了食) 鶏肉のグリルに変更	完了食) あぶらあげ除去 魚) ちくわ除去
3時	■牛乳 ■キャラットゼリー にんじん オレンジジュース 水 さとう アガー	■牛乳 ■牛乳 ■豆腐のナゲット ■鶏ひき肉 木綿とうふ たまねぎ ★とりがらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ	■牛乳 ■牛乳 ■チョコやブリッツ ■チョコ パター さとう 牛乳	■牛乳 ■牛乳 ■もちもち とうけう かたくり粉 さとう きな粉	■牛乳 ■牛乳 ■いちご蒸しパン いちごジャム こめ粉 ペーキングパウダー さとう とうけう キャノーラ油	■牛乳 ■牛乳 ■きなこ団子 しらたま粉 とうふ きな粉 さとう きん粉
☆	1444 - 587kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.9g 食塩 1.5g 加糖量 209mg 鉄 2.1mg	1444 - 592kcal 蛋白質 25.5g 脂質 23.9g 食塩 1.8g 加糖量 205mg 鉄 1.6mg	1444 - 614kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25g 食塩 2.3g 加糖量 273mg 鉄 2.0mg	1444 - 458kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.9g 食塩 1.7g 加糖量 253mg 鉄 2.6mg	1444 - 578kcal 蛋白質 20g 脂質 22.2g 食塩 1.7g 加糖量 190mg 鉄 1.3mg	1444 - 556kcal 蛋白質 18g 脂質 13.5g 食塩 1.8g 加糖量 210mg 鉄 1.8mg
14	はいはいん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■豚肉と厚揚げの甘辛炒め ふたたく あつあげ たまねぎ きやべつ にんじん しめじ 青ねぎ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ しょうれん草のさっぱり和え ★ちくわ 殺物酢 さとう 濃口しょうゆ ■春雨スープ はくさい もやし きぬさや ★とりがらスープ ごま油	はっぴーたん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■豆腐のみそ焼き とりにく しょうが さとう みそ みりん風 キャノーラ油 ■人参のつや煮 たんじん さとう ■インゲンのドレッシング和え さやいんげん たまねぎ コン 赤ドレッシング ■すまじ汁 だいこん ごま油 えのき しお 濃口しょうゆ 混合削りぶし	べびーせんべい ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ビーンズカレー 米 だいすい煮 鶏ひき肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャノーラ油 ★フイオン ケチャップ ウスターソース ★卵不使用マヨネーズ ■もやしとわかめのサラダ もやし カットわかめ あぶらあげ キャノーラ油 さとう 殺物酢 濃口しょうゆ ■おにぎりの素(煮りんご) 水	やさいのはいはいん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■身魚の野菜あんかけ ホキ しお りょうり酒 キャノーラ油 ■野菜あん たまねぎ ほうれん草 しょうが 混合削りぶし 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 ■南瓜の煮物 かぼちゃ 濃口しょうゆ 混合削りぶし さとう ■みそ汁 はくさい にんじん さやいんげん みそ 混合削りぶし	はっぴーたん ■*かみかみ雑液パウメニユ→ ■ごはん 米 ■鶏肉と大根のうま煮 だいこん たまねぎ はくさい にんじん キャノーラ油 しょうり酒 濃口しょうゆ 混合削りぶし ■インゲンのドレッシング和え さやいんげん しめじ 黄ピーマン キャノーラ油 赤ドレッシング ■みそ汁 ごま油 もやし 混合削りぶし	べびーせんべい ■*かみかみ雑液パウメニユ→ 米 ■穀物酢 さとう ■ツナ缶 きゅうり コーン にんじん ■トッピング) のり ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 きぬさや 混合削りぶし 濃口しょうゆ ■みそ汁 たんぱく きやべつ あぶらあげ みそ 混合削りぶし
☆	魚) ちくわ除去	魚) 鶏肉または豚肉に変更 完了食) あぶらあげ除去	完了食) カレーの王子様に変更 完了食) あぶらあげ除去	魚) 鶏肉または豚肉に変更		
3時	■ほうじ茶 ほうじ茶 ■おにぎり(ちりめんわかめ) 米 わかめご飯の素 ちりめん	■牛乳 ■牛乳 ■南瓜きんとん かぼちゃ さつまいも さとう きん粉	■牛乳 ■牛乳 ■ボン・マッシュマロ キャノーラ油 マッシュマロ ほん菓子 さとう とうけう ねりごま キャノーラ油	■牛乳 ■牛乳 ■抹茶クッキー こめ粉 かたくり粉 抹茶 さとう とうけう ねりごま キャノーラ油		
☆	魚) ちりめん除去					
	1444 - 553kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.9g 食塩 1.7g 加糖量 204mg 鉄 3.1mg	1444 - 537kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.9g 食塩 1.7mg 加糖量 202mg 鉄 1.7mg	1444 - 629kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.9g 食塩 1.9g 加糖量 193mg 鉄 1.8mg	1444 - 515kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.9g 食塩 1.9g 加糖量 214mg 鉄 1.9mg		