

令和3年度 6 月 献 立 表

石和東こども園

※献立は都合により変更になることがあります。
 ☆アレルギーがあり、献立の詳細内容を把握していただきたい方はご相談ください。
 栄養士：河本 圭子・飯田 旭平・山下 博子 kyuushoku@isawaeast.com

日付	きょうしやく	おやつ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たべものしゅるいとからだのなかではたらき		
				エネルギーのもとになる (きいろのなかま) 炭水化物・脂質 ご飯・パン・めん いも類・油・バター・砂糖	からだをつくるもとになる (あかのなかま) タンパク質・ミネラル 魚・卵・肉・牛乳・乳製品 豆・豆腐・海藻類	からだのちょうしをととのえる (みどりのなかま) ビタミン・ミネラル 野菜・果物・きのこ類
1	火	胚芽ご飯、若鶏マーマレード焼き アスパラチーズサラダ、コンスープ 未：バナナ 以：甘夏	625(532) 21.3(20.0) 23.0(16.2) 1.6(1.3)	はいがまい、こむぎこ、マーガリン、 さつまいも、さとう、オリーブオイル、 かたくりこ、くろごま	とりももにく、ぎゅうにゅう、ツナ、 たまご、チーズ	みかんジュース、なつみかん、クリームコーン、 たまねぎ、キャベツ、コーン、アスパラ、マーマレード、 にんじん、きゅうり、しめじ、カリフラワー、 ブロッコリー、レモン、しょうが、バナナ
2	水	五穀ご飯、未：たら/以：あじの香草パン粉焼き、 五目ひじき、キャベツのみそ汁、バナナ	602(479) 24.1(19.1) 16.4(11.5) 1.5(1.3)	はいがまい、こむぎこ、マーガリン、 メープルシロップ、しらたき、さとう、 ごこくまい、コーンスターチ、パンこ、 オリーブオイル	のむヨーグルト、あじ、たまご、 だいず、ぎゅうにゅう、みそ、あぶらあげ、 ひじき、ごおりどうふ、にぼし、たら	バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えのき、こまつな、いんげん、きりほしだいこん、 パセリ、しいたけ、にんにく
3	木	ロールパン、トマトソースハンバーグ 野菜甘酢和え、牛乳、季節の果物 桃以上：味付小魚	568(474) 24.5(20.7) 18.2(15.4) 1.8(1.4)	ロールパン、はいがまい、パンこ、 さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、 もめんどうふ、ぶたひきにく、 あじつきこざかな、かちり、 スキムミルク、のり、ぎゅうにゅう	きせつのだもの、バナナ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、 ダイスカットトマト、ねりうめ、うめほし
4	金	お弁当(持参)	95 2.9 1.6 0.2	パンまたはかし		やさしいジュース
5	土	和風スバゲティ、かぼちゃごまサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	465(413) 17.1(15.2) 14.7(13.0) 1.4(1.2)	スパゲティ、パンまたはかし、 マヨネーズ、しろごま、マーガリン、 オリーブオイル	ぎゅうにゅう、おさかなソーセージ、 ぶたひきにく	やさしいジュース、バナナ、かぼちゃ、 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのき、 コーン、カリフラワー、ピーマン、にんにく
7	月	きび入り胚芽ご飯、チリコンカン キャベツシーザーサラダ もすくスープ、すいか	621(514) 20.6(17.2) 27.6(22.8) 1.6(1.3)	はいがまい、こむぎこ、マーガリン、 さとう、きび、オリーブオイル、 かたくりこ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 だいず、ツナ、ベーコン、たまご、 もすく、ヨーグルト、チーズ	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ダイスカットトマト、トマトピューレ、 えだまめ、ほうれんそう、きゅうり、 コーン、ブロッコリー、 カリフラワー、えのき、にんにく
8	火	胚芽ご飯、白身魚のコーン揚げ ごま入り春雨サラダ、油揚げのみそ汁、 バナナ	503(397) 19.6(15.1) 10.2(7.7) 2.3(1.8)	しょうぼん、はいがまい、こめこ、 はるさめ、なたねあぶら、しろごま、 さとう、ごまあぶら	たら、とうにゅう、みそ、 ハム、あぶらあげ、にぼし、 きざみこんぶ、わかめ	やさしいジュース、バナナ、もやし、 コーン、きゅうり、いちごジャム、 ほうれんそう、にんじん、 カリフラワー、きくらげ
9	水	シャーシャー麺 冷やっこトマトドレッシング バイクドポテト、卵スープ、メロン	526(439) 21.8(17.9) 14.4(12.0) 1.9(1.5)	ちゅうかめん、バイクドポテト、 かたくりこ、さとう、なたねあぶら、 ごまあぶら	きぬごしどうふ、ぶたひきにく、 たまご、みそ、かにかまぼこ、 かつおぶし、しらすほし、 きざみこんぶ	メロン、バナナ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 トマト、きゅうり、 コーン、ねぎ、にんにく、 しょうが
10	木	時計ランチ、のり塩揚げ大豆 切り干し大根中華サラダ 人參はたてスープ、季節の果物	563(469) 23.1(19.6) 18.8(15.1) 2.0(1.6)	はいがまい、こむぎこ、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ、 オリーブオイル、ごまあぶら	だいず、ぶたひきにく、 たまご、スキムミルク、 ほたてがみず、ぎゅうにゅう、 ピザチーズ、ベーコン、 あおのり、とうふ	きせつのだもの、にんじん、 もやし、アスパラ、 キャベツ、だいこん、 カリフラワー、ブロッコリー、 かぼちゃ、ズッキーニ、 しめじ、きりほしだいこん
11	金	胚芽ロール、タンドリーチキン 野菜ガーリックソテー、牛乳、 すいか、桃以上：味付小魚	584(479) 25.6(24.6) 21.9(14.8) 1.5(1.2)	はいがロール、もちごめ、 じゃがいも、きび、さとう、 オリーブオイル、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりももにく、 ヨーグルト、あじつきこざかな、 ダイスチーズ、きなこ、 とりももにく	すいか、バナナ、キャベツ、 たまねぎ、あかピーマン、 にんじん、コーン、 ブロッコリー、 カリフラワー、にんにく
12	土	ツナと野菜のピラフ、もやしサラダ チーズ、牛乳、果物	463(408) 14.8(13.1) 16.6(14.3) 1.6(1.4)	はいがまい、パンまたはかし、 じゃがいも、マヨネーズ、 オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ツナ、 ダイスチーズ	やさしいジュース、バナナ、 もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン、 キャベツ、ピーマン、 にんにく
14	月	サラダうどん、さつまいも レモン煮、ポイルウイナー、 すいか、桃以上：味付小魚	513(425) 18.8(15.9) 18.8(15.2) 2.3(1.9)	うどん、さつまいも、 はいがまい、さとう、 マヨネーズ、なたねあぶら	ウイナー、ツナ、あじつきこざかな、 ぶたひきにく、かつおぶし、 きりほし、にぼし、 わかめ、ウイナー	すいか、バナナ、 ブロッコリー、 トマト、レタス、 きゅうり、 カリフラワー、 にんじん、 オクラ、 ねぎ、 コーン、 レモンじり
15	火	胚芽ご飯、未：かれい/以： サバ味噌煮、厚揚げそぼろ煮、 刻み昆布のすまし汁、 バナナ	677(506) 26.1(20.9) 21.5(11.0) 1.5(1.2)	はいがまい、じゃがいも、 こむぎこ、さとう、 なたねあぶら、マーガリン、 グラニューとう、かたくりこ	カルピス、さば、 なまあげ、ぶたひきにく、 おから、たまご、 ぎゅうにゅう、 かつおぶし、みそ、 きざみこんぶ、わかめ、 かれい	バナナ、たまねぎ、 ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、えのき、 いんげん、しょうが
16	水	★お誕生日会★夏野菜ピビンバ、 ゆで卵、かぼちゃはちみつ煮、 オクラのスープ、ももゼリー (市販)	626(564) 21.5(19.6) 20.0(18.1) 1.6(1.4)	はいがまい、ショートケーキ、 じゃがいも、コーンフレーク、 はちみつ、さとう、 マーガリン、ごまあぶら、 かたくりこ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 たまご、もめんどうふ	きゅうり、かぼちゃ、 もやし、あかピーマン、 きりほしだいこん、 アスパラガス、 オクラ、 さやえんどう、 にんにく、 きくらげ
17	木	クロワッサン、ポテトカレー グラタン、キャベツマヨネーズ サラダ、牛乳、季節の果物	675(581) 20.0(17.2) 31.6(26.1) 2.3(2.0)	クロワッサン、もちごめ、 じゃがいも、さとう、 マッシュポテト、マヨネーズ、 なたねあぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ツナ、ピザチーズ、 ダイスチーズ	やさしいジュース、 きせつのだもの、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えだまめ、 もやし、こまつな、 コーン、ブロッコリー、 しめじ
18	金	ラーホー、揚げ鶏、 うすらの卵、切干大根 レモンサラダ、すいか	628(420) 21.6(19.2) 27.8(14.9) 1.5(1.2)	ラーホー、かたくりこ、 なたねあぶら、しろすりごま、 オリーブオイル	アイスクリーム、 とりももにく、うすらのたまご、 ツナ、わかめ、 ヨーグルト	バナナ、だいこん、 もやし、にんじん、 ほうれんそう、 コーン、ブロッコリー、 ねぎ、キャベツ、 カリフラワー、 きりほしだいこん、 レモンじり、 しょうが、すいか
19	土	メキシカンピラフ キャベツのツナマヨネーズ サラダ、チーズ、牛乳、 果物	478(431) 15.8(14.5) 17.3(15.4) 1.2(1.1)	はいがまい、パンまたはかし、 マヨネーズ、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ダイスチーズ、 ツナ	やさしいジュース、 バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 もやし、 コーン、ピーマン
21	月	スパゲティミートソース 枝豆しょうゆサラダ さやえんどうのスープ、 メロン	511(433) 18.9(15.6) 15.4(12.5) 1.6(1.3)	スパゲティ、もちごめ、 じゃがいも、さとう、 マーガリン、かたくりこ、 くろごま、なたねあぶら、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ぎゅうひきにく、 ハム、みそ	メロン、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ピーマン、えのき、 キャベツ、だいこん、 もやし、えだまめ、 あかピーマン、 アスパラ、 きゅうり、 ブロッコリー、 さやえんどう、 にんにく
22	火	豚丼、かぼちゃマヨネーズ サラダ、切干大根のみそ汁、 バナナ、桃以上：味付小魚	607(502) 26.8(23.1) 20.8(16.3) 1.9(1.6)	はいがまい、ホットケーキミックス、 マヨネーズ、いとこんにやく、 じゃがいも、なたねあぶら、 しろごま	ぶたかたろース、 もめんどうふ、スキムミルク、 ツナ、たまご、 あじつきこざかな、 ぎゅうにゅう、みそ、 にぼし	バナナ、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 えのき、 ねぎ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 カリフラワー、 レーズン、 コーン、 きりほしだいこん、 にんにく、 しょうが
23	水	手作りパン、マクロケチャップ 和え、ジャーマンポテト、 牛乳、すいか	586(482) 24.4(19.9) 20.1(16.8) 1.3(1.1)	じゃがいも、はいがまい、 きょうりき、さとう、 バター、かたくりこ、 なたねあぶら、マーガリン、 しろごま	ぎゅうにゅう、 マクロ、 ベーコン、さけ フレーク、のり	すいか、バナナ、 にんじん、 たまねぎ、 コーン、 ブロッコリー、 アスパラガス、 パセリ、 にんにく
24	木	胚芽ご飯、ひじき入りつくね 大根のなかな煮、えのき すまし汁、季節の果物	550(474) 19.7(16.7) 14.5(11.8) 1.4(1.1)	はいがまい、さといも、 こむぎこ、いとこんにやく、 さとう、きょうりき、 マーガリン、 なたねあぶら、 かたくりこ、 ピーフン、 しろすりごま	のむヨーグルト、 とりひきにく、 なまあげ、 たまご、 みそ、 かつおぶし、 ひじき、 わかめ	きせつのだもの、 だいこん、 かぼちゃ、 にんじん、 たまねぎ、 もやし、 えのき、 とうみょう、 きりほしだいこん、 しょうが
25	金	冷やし中華、甘辛揚げ大豆 ブロッコリーツナマヨネーズ サラダ、バナナ	594(501) 22.5(18.7) 25.4(21.0) 2.8(2.4)	ちゅうかめん、 ミルクパン、 マヨネーズ、 さとう、 なたねあぶら、 かたくりこ、 ごまあぶら	ぶたガラ、 だいず、 ハム、 ツナ、 たまご	やさしいジュース、 バナナ、 にんじん、 キャベツ、 もやし、 きゅうり、 コーン、 こまつな、 ブロッコリー
26	土	ジャコピラフ、メキシカン サラダ、バイクドポテト、 牛乳、果物	400(341) 13.5(12.1) 15.5(13.7) 1.3(1.1)	はいがまい、パンまたはかし、 じゃがいも、 バイクドポテト、 マヨネーズ、 なたねあぶら	ぎゅうにゅう、 ウイナー、 しらすほし	やさしいジュース、 バナナ、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 ピーマン
28	月	★なかよし給食★麦ご飯、 ドライカレー、ほうれん草 醤油和え、すいか、 桃以上：味付小魚	491(393) 18.0(15.1) 12.2(9.8) 1.6(1.4)	はいがまい、さつまいも、 さとう、おしむぎ、 こめこ、かたくりこ、 なたねあぶら、ごまあぶら	ぶたひきにく、 とうにゅう、 ツナ、 あじつきこざかな	やさしいジュース、 すいか、 バナナ、 たまねぎ、 ダイスカットトマト、 にんじん、 キャベツ、 もやし、 ほうれんそう、 トマトピューレ、 あかピーマン、 ブロッコリー、 ピーマン、 にんにく
29	火	胚芽ご飯、未：白身魚/以： 鮭コーン味噌焼き、 春雨ハムマヨネーズ サラダ、わかめのみそ汁、 メロン	486(376) 24.0(17.4) 13.2(8.5) 2.0(1.7)	ひやむぎ、はいがまい、 マヨネーズ、はるさめ、 じゃがいも、かたくりこ、 なたねあぶら	さけ、 きぬごしどうふ、 ハム、ぶたももにく、 とうにゅう、 みそ、にぼし、 かつおぶし、 きざみこんぶ、 わかめ、 メルルーサ	メロン、バナナ、 もやし、 きゅうり、 ブロッコリー、 えのき、 ほうれんそう、 にんじん、 コーン、 たまねぎ、 しめじ
30	水	胚芽ご飯、レモン唐揚げ ひじき入りごまサラダ カリフラワーのスープ、 バナナ	579(462) 20.2(19.2) 25.5(17.4) 1.4(1.1)	はいがまい、こむぎこ、 さとう、マーガリン、 なたねあぶら、 かたくりこ、 マヨネーズ、 さとう、 こむぎこ、 しろすりごま、 しろごま	ぎゅうにゅう、 とりももにく、 たまご、 かにかまぼこ、 ベーコン、 ひじき	バナナ、 こまつな、 もやし、 オレンジジュース、 コーン、 ブロッコリー、 カリフラワー、 かぶ、 ねぎ、 みずな、 レモンじり

10日は『時の記念日』です。
 時間の大切さを考える日です。日本で初めて時計が作られた日とされていることから、この日選ばれました。漏刻台(ろうこくだい)といって、滋賀県の近江神宮には日本で初めて作られた水時計と同じものがあるそうです。
 こども園では、時の記念日にちなみ、時計にみたてた『時計ランチ』を提供します。子どもたちが好きな時間に合わせられるように、ゆでたグリーンアスパラガスで長い針と短い針を表現します。時計の中心には花型の人参を置きます。炒めた豚ひき肉と、花型であまった人参をみじん切りにしたものを混ぜて加熱し、砂糖、醤油で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。それを炊けたご飯に混ぜ込みます。器に盛り付けて、人参とアスパラで、子どもたちにオリジナルの時計を作ってもらいます！

★先生からのおすすめメニュー★ 今月から「先生からのおすすめ」として、石和東こども園の給食の紹介をしていきます。
 ○日照照紀先生より
 「手ごねハンバーグ」給食の先生、特製のハンバーグ！このメニューの日はお友だちのテンションも2倍以上に上がってしまいます♪パンに挟んでハンバーガーにしようかな？それともそのまま食べちゃうのかな？うーん、どっちもおいしいから迷っちゃう。◎日照先生のおすすめは、パンに挟んで食べるスタイルです！
 「ラーホー」笛吹市のお店でもラーホーを食べたことがありますか、やっぱり石和東こども園で出るラーホーがいちばんおいしい！付属の揚げ鶏がまたおいしくて、おかわりがある時にはお友だちも競うように食べています。揚げ鶏もそのまま食べても美味！つゆに付けても美味！です♪
 ○神宮司のび先生より
 「手作りパン」石和東こども園のオリジナルレシピ！焼きたてのふわふわがおいしいパンです。「マクロケチャップ和え」一口食べると止まらない！しかも一口サイズで食べやすくおすすめです。～マクロのレシピ～
 マクロ(2センチ角切り450g)に片栗粉適量をまぶして油で揚げます。パセリ(みじん切り20g)とケチャップ70g、砂糖30gを加熱したソースと、揚げたマクロを和えて完成です。

