

献立表

みつづかこども園

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01 22 月	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、春雨サラダ	564.5(490.4) 20.5(17.1) 21.4(17.1) 2.2(2.0)	米、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、ミックス味噌	たまねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし(素材力)	お茶、かき餅	牛乳、エアリアル
02 23 火	食パン、鶏肉の野菜煮込み、キャベツのツナレーズンサラダ	480.0(429.0) 22.8(17.6) 18.2(14.0) 1.2(0.8)	食パン、じゃがいも、砂糖、サラダ油、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、トマトピューレ、ピーマン、しめじ、干しぶどう、にんにく、◎りんご天然果汁	酢、しょうゆ、食塩	りんご果汁、かつばえびせん	牛乳、豆腐杏仁豆腐入りフルーツポンチ
03 24 水	ごはん、すまし汁(チンゲン菜)、南瓜と豚肉のカレー風味、ゆでとうもろこし	472.7(449.2) 14.2(12.6) 15.0(13.2) 1.5(1.4)	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	○ラクトアイス、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	とうもろこし、かぼちゃ、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩、カレー粉	フルーツ豆乳、カルシウムせんべい	お茶、アイス(アイスクリーム)
04 25 木	食パン、肉味噌うどん、コールスローサラダ	551.7(452.6) 21.5(16.6) 26.4(21.4) 3.1(2.4)	食パン、干しうどん、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、赤みそ、○ペビーチーズ	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	酢、中華だしの素、食塩	お茶、ミレーフライ	牛乳、ぶどうゼリー、一口チーズ
05 19 金	ごはん、すまし汁(こまつな・豆腐)、ししゃも磯揚げ、ひじきと大豆の炒め煮、19日さきいか(カミカミデー)	595.7(576.4) 23.8(21.0) 26.8(23.7) 1.8(1.7)	米、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、サラダ油、片栗粉	○牛乳、からふとししゃも、大豆(ゆで)、木綿豆腐、鶏もも肉	にんじん、こまつな、いんげん、えのきたけ、ひじき、青のり粉	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳、浮千鳥	牛乳、★ブルーベリータルト
06 20 土	カレーライス、魚肉ソーセージ、ゼリー、バナナ1/2	580.4(485.5) 16.2(13.5) 15.5(12.6) 1.7(1.4)	じゃがいも、サラダ油、米	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ	バナナ、たまねぎ、ゼリー、にんじん	カレールー、ウスターソース		フルーツ豆乳、クッキー
08 29 月	わかめごはん、冬瓜のカレースープ、きゅうりと人参の昆布和え	396.2(403.6) 11.8(10.7) 9.5(7.6) 2.0(1.8)	米	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)	とうがん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、塩こんぶ、りりりこんぶ(だし用)、◎オレンジ天竺魚汁	カレールー、本みりん、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	オレンジ果汁、星たべよ	お茶、フルーチェ
09 30 火	食パン、イタリアンスパゲティ、ツナサラダ、ももゼリー	591.4(491.3) 18.3(14.1) 27.1(23.0) 2.0(1.6)	マヨネーズ、サラダ油、食パン	○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、食塩	お茶、さやえんどう	牛乳、源氏パイ
10 31 水	キッズビビンバ、わかめスープ、スクールフィッシュ	495.7(478.1) 24.0(20.9) 12.5(10.2) 1.9(1.8)	サラダ油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、鶏ひき肉、むきえび、スクールフィッシュ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、気になる野菜ジュースミニ(パインキヤロット)	しょうゆ、中華だしの素、焼肉のたれ甘口、食塩	気になる野菜ジュース、かにチップ	牛乳、えび満月、ヨーグルト
12 26 金	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、12日ゼリー、26日梨	477.9(429.5) 13.6(11.6) 12.4(10.0) 1.7(1.5)	サラダ油、砂糖、米	豚肉(もも)	ゼリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、まいたけ、コーン缶	ハヤシルウ、酢、食塩	お茶、塩せん	お茶、みりん揚げ
13 27 土	豚丼、魚肉ソーセージ、ゼリー、バナナ1/2	540.6(451.5) 13.8(11.5) 13.6(11.0) 1.9(1.5)	砂糖、調合油、米	豚肉(肩ロース)、魚肉ソーセージ	バナナ、ゼリー、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳、クッキー
15 月	マーボー丼、中華スープ(にんじん・わかめ)、ゼリー	412.7(378.3) 16.5(14.0) 9.3(9.7) 1.8(1.6)	砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	ゼリー、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	お茶、クラッカー	お茶、えび塩せんべい
16 火	鶏丼、いんげんのツナ和え、みかん缶	397.8(355.6) 13.3(11.0) 10.7(8.6) 1.1(1.1)	砂糖、サラダ油、片栗粉、米	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、なると	たまねぎ、にんじん、みかん缶、いんげん	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)	お茶、星たべよ	お茶、クラシカルクラッカー
17 水	ごはん、味噌汁(なす)、肉じゃが、納豆	462.2(410.9) 18.2(15.4) 11.6(9.4) 2.0(1.8)	じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	豚肉(もも)、木綿豆腐、納豆、赤みそ	なす、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、じゅうろくささげ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ふんわり棒	お茶、横綱あられ
18 木	食パン、中華そば、もやしのごま和え、すいか	439.7(315.8) 17.6(12.7) 14.9(11.2) 2.2(1.6)	食パン(3歳以上児)、干し中華めん、ごま、食パン	○牛乳、豚肉(肩)、なると	もやし、すいか、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素、食塩	お茶、ふ菓子	牛乳、ポテコ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	511	18.3	17.1	188	1.9	199	0.34	0.33	41	5.1	1.9
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	100	90	112	82	2.2	105	121	103	205	159	136
3才未満児	453	15.1	14.1	186	1.8	160	0.28	0.29	42	4.3	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	98	85	101	87	78	85	112	104	210	130	107

8月 給食だより

8月2日～8月8日は、大垣市子育て支援条例に定める「水都っ子ウィーク」です。～子どもの幸せを第一に考え、子どもと過ごす時間を大切にしましょう～

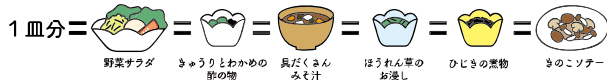


野菜をたくさん食べましょう

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切です。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

★野菜はどれくらい食べればよい?

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5～6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事にするのを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】



献立からのメッセージ

いんげん

カロテンが豊富で、独特の風味と食感があります。給食ではごま和えで提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。

冬瓜

大型円筒形で4kg～8kgあります。利尿作用があり、むくみとりの効果があります。夏に収穫されますが、冬まで保存できるのが名前の由来です。

☆都合により、献立を変更する事があります。

