

日付	献立	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
		エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児		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 火	ごはん かき玉汁(チンゲン菜) 南瓜と豚肉のカレー風味 【1日:すいか】【22日:梨】	436.1(402.4) 13.9(12.7) 11.5(11.1) 1.7(1.5)	米, 砂糖 サラダ油, 片栗粉	○牛乳 豚肉(肩ロース)、卵	【1日:すいか】、かぼちゃ チンゲンサイ、万能ねぎ にんじん、【22日:梨】	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩、カレー粉	お茶 白い風船	お茶 ブルーチェ					
02 23 水	ごはん すまし汁(こまつな・豆腐) ししゃもの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒め煮	612.0(579.4) 23.5(23.0) 27.6(22.7) 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、◎アシドミルク	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	アシドミルク カルシウムせんべい	牛乳 クッキー					
03 24 木	ロールパン イタリアンスパゲティ ツナサラダ	541.8(505.7) 18.0(15.3) 25.1(19.9) 1.9(1.5)	ロールパン、スパゲティ マヨネーズ、サラダ油	○牛乳、ウインナー ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ○みかん缶、○パイナップル しいたけ、ピーマン、レモン果汁 にんにく、◎りんご天然果汁	ケチャップ 食塩、白こしょう	りんご果汁 えびせんべい	牛乳 フルーツゼリー					
04 25 金	ビビンバ丼 春雨スープ 国産パイゼリー	530.9(481.4) 19.5(17.1) 14.1(12.2) 1.8(1.5)	米, はるさめ, ごま ごま油, 砂糖	○牛乳 豚ひき肉、卵	ほうれんそう、にんじん、もやし キャベツ、たけのこ(ゆで) ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素 焼肉のたれ甘口	お茶 ビスケット	牛乳 あられ					
07 21 月	豚丼 みそ汁(豆腐・わかめ) キャベツとじゃこの酢あえ	542.5(531.4) 21.8(23.6) 18.6(16.5) 2.1(1.9)	米, 砂糖 サラダ油, ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、ミックス味噌 しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、葉ねぎ、えのきたけ カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢 本みりん かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳 甘辛せんべい	牛乳 ビスケット					
08 29 火	食パン チキンピーンズ きゅうりとコーンのマヨネーズ和え	467.3(457.7) 18.5(16.6) 20.2(15.9) 1.7(1.5)	食パン, じゃがいも マヨネーズ, サラダ油, 砂糖	○牛乳、○豆乳杏仁豆腐 大豆(ゆで)、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり ○みかん缶、○パイナップル コーン缶、◎オレンジ天然果汁	ケチャップ しょうゆ 食塩、コンソメ	オレンジ果汁 せんべい	牛乳 フルーツ杏仁豆腐					
09 30 水	ごはん 冬瓜のカレースープ 春雨サラダ	484.6(474.3) 15.9(15.0) 12.9(10.4) 1.3(1.2)	米, はるさめ 砂糖, ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付) ◎ヤクルト	とうがん、にんじん、もやし たまねぎ、きゅうり みかん缶、いんげん	カレールー しょうゆ 酢、本みりん かつおだし(素材力)	ヤクルト あられ	牛乳 えびせんべい					
10 31 木	ロールパン ジャージャー麺 コールスローサラダ	501.6(437.2) 20.1(17.4) 18.0(14.5) 2.3(1.8)	生中華めん、ロールパン マヨネーズ、砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま油	○ガゼリヨーグルト、豚ひき肉 無添加ハム、赤みそ	○ミックスフルーツ冷凍、キャベツ にんじん、きゅうり、干しいたけ にんにく、しょうが	酢、食塩 こしょう	お茶 卵ボーロ	お茶 フルーツミックス ヨーグルトかけ					
14 28 月	ハヤシライス キャベツのツナレーズンサラダ 【14日:もも缶】 【28日:ゆでとうもろこし】	509.7(459.1) 16.1(14.0) 15.3(14.8) 1.7(1.4)	米, サラダ油 砂糖	豚肉(もも) ツナ油漬缶 【28日:○牛乳】	たまねぎ、キャベツ 【14日:もも缶(黄桃)】、にんじん まいたけ、干しぶどう 【28日:とうもろこし】	ハヤシルウ、酢 食塩、こしょう	お茶 Caウエハース	【14日:お茶】 【28日:牛乳】 甘辛せんべい					
15 火	チャーハン(卵なし) 中華スープ(にんじん・しいたけ) パイナップル	331.5(319.8) 8.7(8.6) 3.6(5.2) 1.7(1.5)	米, サラダ油	焼き豚	たまねぎ、パイナップル、にんじん ピーマン、コーン缶、しいたけ	中華だしの素 しょうゆ 食塩、こしょう	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい					
16 水	ごはん 味噌汁(なす・豆腐) 肉じゃが	417.1(379.5) 15.4(14.0) 8.4(6.8) 2.1(1.8)	米, じゃがいも 砂糖, サラダ油	豚肉(もも) 木綿豆腐、赤みそ	なす、たまねぎ、しらたき にんじん、葉ねぎ グリーンピース(冷凍)、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 せんべい	お茶 クラッカー					
17 木	五目冷や麦 ささげのおかか和え みかん缶	424.2(388.0) 17.1(14.1) 13.3(13.3) 3.3(2.7)	干しひやむぎ いりごま	○牛乳、鶏もも肉 なると、かつお節	もやし、みかん缶、にんじん じゅうろくさきぎ、キャベツ 葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 クッキー	牛乳 揚げせんべい					
18 金	マーボー丼 わかめスープ(コーン・たまねぎ) もやしのナムル さきいか(カミカミデー)	514.5(431.4) 24.7(19.7) 13.7(10.8) 2.2(1.7)	米, 砂糖, サラダ油 片栗粉, ごま油	○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ 片栗粉, 赤みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり しめじ、コーン缶、ねぎ、にんじん カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん 中華だしの素 食塩、こしょう	お茶 クッピーラムネ	牛乳 せんべい					

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	502	18.5	16.9	195	1.9	224	0.33	0.35	30	4.9	1.9
目標量	527	21.1	15.2	231	2.3	178	0.29	0.33	19	4.7	1.7
充足率(%)	95	88	111	84	83	126	114	106	158	104	112
3才未満児	466	16.8	14.4	242	2	183	0.3	0.31	31	4.1	1.6
目標量	523	19.6	15.1	225	2.3	199	0.28	0.31	21	3.7	1.6
充足率(%)	89	86	95	108	87	92	107	100	148	111	100

*土曜日は、牛乳とお菓子です。
*10時のおやつは、3歳未満児のみです。



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～



野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています(「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省)。

★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

- 刺激がある味が嫌！
ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとします。
- 固い野菜が嫌！
れんこんやごぼうといった柔らかくなくらいの野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。
- ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！
レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。



★野菜への関心を高めよう

- 触れて関心と意欲をアップ
様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色鮮やか。新鮮な野菜が並びスーパーの陳列棚の食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。
- 「見る」ことで抵抗感を減らす
人は、見る回数が多ければ、多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。「見るだけ」→「ひと口食べるだけ」とステップアップすることを目指しましょう。
- 食べている姿を見て、安心して挑戦できる
家族やお友達がおいしそうに食べる姿を見て、子どもは安心感を抱きます。真似して食べてみよう！と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。



献立からのメッセージ

とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で、エネルギーになります。食物繊維が豊富で便秘を予防するのに効果があります。



冬瓜

大型円筒形で4kg～8kgあります。淡白な味が水分がほとんどのため低エネルギーです。利尿作用があり、むくみとりの効果があります。

