	2024中02万			•••	· ·		P1413 E24 -/24	
日付	献立	エネルギー たんぱく質		材 料 名 (◎は10時おぐ		∘つ ○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ
		脂質/塩分 ()は未満児		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木 16 金	チャーハン 中華スープ(たまねぎ・キャベツ) もやしと人参のナムル	428.0(385.5) 15.1(13.5) 10.7(8.6) 2.4(1.9)	米、サラダ油 ごま油、ごま	○牛乳、卵 焼き豚、なると	もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 中華だしの素 食塩、こしょう	お茶 卵ボーロ	牛乳 みそせんべい
02 金	鰯のかば焼き井 味噌汁(大根・豆腐) 白菜のお浸し 節分デザート		米、片栗粉調合油、砂糖、ごま	○牛乳節分デザート(豆乳デザート)いわし、木綿豆腐、赤みそかつお節、いわしのつみれ	はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳カステラ
19	青菜ごはん かき玉汁(チンゲン菜) 鶏肉の甘酢炒め 【5日:いよかん1/4】 【19日:スクールフィッシュ】	554.5(498.1) 21.3(17.7) 18.4(17.5) 2.3(1.9)	米、片栗粉サラダ油、砂糖	○牛乳 鶏もも肉、卵 【19日:スクールフィッシュ】	【5日:いよかん】、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ しいたけ、ピーマン、しょうが	ケチャップ しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) 食塩	お茶 クッキー	牛乳せんべい
06 20 火	食パン サーモン豆乳シチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え	483.7(428.6) 25.2(21.5) 16.1(15.3) 2.2(1.8)	食パン、じゃがいも マヨネーズ、米粉(製菓用) サラダ油	○牛乳 豆乳、さけ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン缶	コンソメ 食塩	お茶 Caウエハース	牛乳 肉まん
07 21 水	わかめごはん 春雨と肉団子スープ おからサラダ	509.7(498.9) 16.0(16.6) 15.7(14.4) 2.5(2.2)	米、マヨネーズ はるさめ、片栗粉 砂糖	○牛乳、ミートボール (冷凍) おから (旧来製法)、無添加ハム ◎アシドミルク	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ りしりこんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆりんご酢、食塩	アシドミルク 白い風船	牛乳あられ
08 22 木	ロールパン みそラーメン れんこんとツナのごま醤油和え	24.1(20.3) 20.1(17.8)	ロールパン、干し中華めん、いりごま サラダ油、すりごま、○小麦粉 【8日:○ながいも、○マヨネーズ ○サラダ油】 【22日:○片栗粉、○ごま油】	○牛乳、、豚肉(もも)ミックス味噌、ツナ油漬缶【8日:○卵、○豚肉(もも)、○干しえび○かつお節】、【22日:○牛肉】	キャベツ、れんこん、もやし、にんにく こまつな、にんじん、ねぎ、コーン缶 しょうが、干ししいたけ、【8日:○ねぎ ○キャベツ、○あおのり】【22日:○ニラ ○にんじん、○たまねぎ】	酢、中華だしの素 【8日:○お好み焼き ソース】【22日:○食塩 ○しょうゆ ○焼肉のたれ】	お茶 クラッカー	牛乳 【8日:お好み焼き 【22日:チヂミ】
09 金 26 月	豚丼 味噌汁(大根・はくさい) バナナ1/2	556.6(543.5) 17.6(25.0) 18.5(16.3) 1.3(1.3)	米、サラダ油	○牛乳、豚肉(肩ロース) 赤みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん はくさい、にんじん、ねぎ	すき焼のたれ かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳 えびせんべい	牛乳 いもけんぴ
13 27 火	食パン コーンスープ メンチカツ(おから入り) せん野菜(キャベツ・人参)	440.3(454.4) 16.6(15.5) 15.1(11.8) 2.6(2.2)	食パン、○米、パン粉 小麦粉、調合油、片栗粉 サラダ油、○調合油	卵、豚ひき肉 牛ひき肉、おから	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 にんじん、クリームコーン缶 ○コーン缶	ケチャップ、パセリ粉 ウスターソース、食塩 コンソメ、こしょう ○しょうゆ、○食塩	野菜ジュース あられ	お茶 焼きもろこし おにぎり
14 28 水	冬野菜カレーライス キャベツとじゃこの酢和え ぶどうゼリー	527.9(522.2) 17.0(16.1) 12.5(10.0) 1.6(1.5)	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも)しらす干し、◎ヤクルト	ぶどうゼリー、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん ブロッコリー、カリフラワー	カレールウ、酢 しょうゆ ウスターソース	ヤクルト せんべい	牛乳 甘辛せんべい
15 29 木	ロールパン 野菜スープ(キャベツ・コーン)) イタリアンスパゲティ		ロールパン、スパゲッティ 〇米、サラダ油	○豆乳、ウインナー ○無添加ベーコン、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ キャベツ、ピーマン、○たまねぎ しいたけ、コーン缶、にんにく	ケチャップ コンソメ ○コンソメ 食塩、白こしょう	お茶 ビスケット	お茶 かぼちゃのリゾット
	エネルキー タンハ゜ク 脂	質 カルシウム	鉄 A B1	B2 C 繊維	食塩	1	•	•



3才以上児

目標量

充足率(%)

3才未満児

目標量

526

464

520



18.7

21.1

17.6

20.8

85

15.4

15.2

13.5

15

おからサラダ 7日・21日

- おからを炒る。
- きゅうりはうす切りにして、 塩もみする。
- にんじんはいちょう切り、ハ ムは短冊切り、玉ねぎはみじ ん切りにして、火を通す。
- 4 1から3を調味料で和える。

4人分目安

ハム

- ・おから • • • 80g きゅうり ···1/2本 ・にんじん • • 1/3本 ・たまねぎ · · · 1/4個
- ・マヨネーズ ···大3 りんご酢 •••小1/2 • 砂糖 ・・小1/2

· · · 2枚

•••適宜 食塩



231

234

224

104

2.3

100

2.3

2.3

100

232

179

130

189

198

95



0.29

0.25

0.28

89



0.34

0.33

103

0.3

0.31



5.1

4.7

109

4.5

3.6



1.7

129

1.9

1.6

119







35

19

184

33

21

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうこと があると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテー マです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイント を確認しましょう。

★食事を楽しむ5つのポイント

食事の時におなかがすいていますか?

「思いっきり遊んだあとは、おなかがす く!」といったように、子ども自身が空腹を感 じられるようになるのが理想です。毎日の生活 の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活 リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いた だきます。」「ごちそうさま。」でメリハリの ある生活を送りましょう。

一緒に食事づくりをしていますか?

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを 覚え、人とのコミュニケーションをはかるよい チャンスです。料理や買い物などの食事の準備 に関わりながら、少しずつできることを増やし ていきましょう。

食事を楽しんでいますか?

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感 じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食 (きょうしょく) は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけにな ります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやり

おいしさを見つけられますか?

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味 覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえ にも関心をよせながら、おいしさを見つけま しょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、 いろいろな食品を見て、触れて食べようと思え る環境づくりを心がけましょう。

食べ物の話をよくしますか?

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を -緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題 に親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心 を持てる子どもに育ちます。食の楽しさを言葉 で伝え合いながら、みんなで食べることへの関 心を高めましょう。





*幼保園は、保育園部も幼稚園部も給食で牛乳を飲みます。

*保育園は、おやつで牛乳を飲みます。

*10時のおやつは、3歳未満児のみです。

*土曜日は、牛乳とお菓子です。

いよかん

果肉はやわらかく、果汁が 多いのが特徴です。 甘味と酸 味がほどよく調和しています。 生食のほか、マーマレードに も加工されます。



ブロッコリー

風邪予防に欠かせないカロ テンやビタミンCを多く含んで いるイタリア原産の野菜です。 冬から早春にかけて出荷さ れる大垣の特産品でもありま







#	
少	

献立		エネルギー たんぱく質	材 料 名				
		脂質 塩分	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	
チャーハン 中華スープ(たまねぎ・キャベツ) もやしと人参のナムル	牛乳	368.3 14.0 10.1 2.3	米、サラダ油 ごま油、ごま	牛乳、卵 焼き豚、なると	もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 中華だしの素 食塩、こしょう	
鰯のかば焼き井 味噌汁(大根・豆腐) 白菜のお浸し 節分デザート	牛乳	505.7 18.8 15.4 2.3	米、片栗粉調合油、砂糖、ごま	牛乳、節分デザート(豆乳デザート) いわし、木綿豆腐、赤みそ かつお節、いわしのつみれ	はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩	
青菜ごはん かき玉汁(チンゲン菜) 【5日:いよかん1/4】 【19日:スクールフィッシュ】	牛乳	491.5 19.0 18.3 1.6	米、片栗粉 サラダ油、砂糖	牛乳 鶏もも肉、卵 【19日: スクールフィッシュ】	【5日:いよかん】、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ しいたけ、ピーマン、しょうが	ケチャップ しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) 食塩	
食パン サーモン豆乳シチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え	牛乳	362.7 20.2 13.6 1.9	食パン、じゃがいも マヨネーズ、米粉(製菓用) サラダ油	牛乳豆乳、さけ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン缶	コンソメ食塩	
わかめごはん 春雨と肉団子スープ おからサラダ	牛乳	448.5 13.7 15.5 2.3	米、マヨネーズ はるさめ、片栗粉 砂糖	牛乳、ミートボール(冷凍) おから(旧来製法)、無添加ハム	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ りしりこんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ りんご酢、食塩	
ロールパン みそラーメン れんこんとツナのごま醤油和え	牛乳	394 18.2 14.5 2.5	ロールパン、干し中華めん いりごま サラダ油、すりごま	牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶、ミックス味噌	キャベツ、れんこん、もやし こまつな、にんじん ねぎ、コーン缶、にんにく しょうが、干ししいたけ	酢 中華だしの素	
豚丼 味噌汁(大根・はくさい) バナナ1/2	牛乳	485.2 17.4 15.4 1.3	米、サラダ油	牛乳、豚肉(肩ロース) 赤みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん はくさい、にんじん、ねぎ	すき焼のたれ かつおだし(素材力)	
食パン コーンスープ メンチカツ(おから入り) せん野菜(キャベツ・人参)	牛乳	417.3 19 19.4 2.5	食パン、パン粉 小麦粉、調合油、片栗粉 サラダ油	牛乳、卵、豚ひき肉 牛ひき肉、おから	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 にんじん、クリームコーン缶	ケチャップ、パセリ粉 ウスターソース、食塩 コンソメ、こしょう	
冬野菜カレーライス キャベツとじゃこの酢和え ぶどうゼリー 牛乳		471.8 16.0 12.4 1.5	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油	牛乳、豚肉(もも) しらす干し	ぶどうゼリー、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん ブロッコリー、カリフラワー	カレールウ、酢 しょうゆ ウスターソース	
ロールパン 野菜スープ(キャベツ・コーン)) イタリアンスパゲティ	牛乳	366.9 13.5 13.7 1.9	ロールパン、スパゲッティ サラダ油	牛乳、ウインナー 粉チーズ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン しいたけ、コーン缶、 にんにく	ケチャップ コンソメ 食塩、白こしょう	
	チャーハン 中華スープ(たまねぎ・キャベツ) もやしと人参のナムル 鰯のかば焼き丼 味噌汁の(大根・豆腐) 自節分デザート 青菜ごはん かき玉汁(チンゲン菜) 【5日: いよかん1/4】 【19日: スクールフィッシュ】 食パン サーモコリーのマヨネーズ和え わかめごはん 春雨とりサラダ ロールプン みそラーメン れんこんとツナのごま醤油和え 豚丼 味噌汁(大根・はくさい) バナナ1/2 食パン サンスープメンチャベツ・人参) 冬野菜カレーライス キャベツとじゃこの酢和え ぶどうゼリー ロールパン 野菜スープ(キャベツ・コーン))	チャーハン 中華スープ(たまねぎ・キャベツ) もやしと人参のナムル 牛乳 鰯のかば焼き井 味噌汁(大浸し 節分デザート 牛乳 青菜ごはん かき玉汁(チンゲン菜) 【5日:いよかん1/4】 【19日:スクールフィッシュ】 牛乳 食パン サーモン豆乳シチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え 牛乳 わかめごはん 春雨と肉団子スープ おからサラダ 牛乳 ロールパン みそラーメン れんこんとツナのごま醤油和え 牛乳 豚丼 味噌汁(大根・はくさい) バナナ1/2 牛乳 食パン ターンスープメンチカツ(おから入り) せん野菜(キャベツ・人参) 牛乳 冬野菜カレーライス キャベツとじゃこの酢和え ぶどうゼリー 牛乳 ロールパン 野菜スープ(キャベツ・コーン)) イタリアンスパゲティ 牛乳	## 1	#	#	#	



3才以上児

充足率(%)

給食だより

kcal

428

458

17.0

18.5

14.5

12.7



おからサラダ 7日・21日

- 1 おからを炒る。
- 2 きゅうりはうす切りにして、 塩もみする。
- 3 にんじんはいちょう切り、ハムは短冊切り、玉ねぎはみじん切りにして、火を通す。
- 4 1から3を調味料で和える。

4人分目安

- ・おから ・・・80g ・きゅうり ・・・1/2本 ・にんじん ・・・1/3本 ・たまねぎ ・・・1/4個 ・ハム ・・・2枚 ・マヨネーズ ・・・大3
- ・ ヤヨネース ・ りんご酢 ・ 砂糖 ・ ・ ・ 小1/2 ・ 食塩 ・ ・ 適宜



209

201

mg

1.9

2.0



 μ g

224

155



mg

0.27

0.25

108

mg

0.35

0.29



mg

31

16.5



2.0

1.6

4.5

4.1





楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむ5つのポイント

・食事の時におなかがすいていますか?

「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく!」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。



一緒に食事づくりをしていますか?

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



食べ物の話をよくしますか?

おいしさを見つけられますか?

食事の楽しさはおいしさを知ることです。 味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ご

たえにも関心をよせながら、おいしさを見つ

けましょう。毎日の食事では、様々な味を経

験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心を持てる子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



食事を楽しんでいますか?

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食(きょうしょく)は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。



献立からのメッセージ

いよかん

果肉はやわらかく、果汁が 多いのが特徴です。甘味と酸 味がほどよく調和しています。 生食のほか、マーマレードに も加工されます。



ブロッコリー

風邪予防に欠かせないカロテンやビタミンCを多く含んでいるイタリア原産の野菜です。 冬から早春にかけて出荷される大垣の特産品でもあります。

