

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	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		
8 22 月	ごはん すまし汁(白玉麩) 味噌カツ 茹で野菜	530.7(463.3) 21.5(17.9) 14.1(11.3) 1.5(1.3)	米、パン粉、調合油 小麦粉、ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、豚肉(ヒレ) 赤みそ	キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩、こしょう	お茶 ふんわり棒	牛乳 かつぱえびせん べい
9 火	チャーハン 中華スープ(豆腐・たまねぎ) もやしと人参のナムル	433.8(386.2) 14.0(11.6) 12.8(10.1) 1.6(1.5)	米、サラダ油、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐 無添加ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素 かつおだし(素材力)	お茶 ふわっとえび味	牛乳 ミレーフライ
10 水	ゆかりごはん 味噌汁(はくさい・油揚げ) 肉じゃが	502.7(440.7) 18.5(15.1) 16.3(13.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) ミックス味噌、油揚げ	はくさい、たまねぎ、しらたき、 にんじん、ねぎ、えのきたけ、 さやえんどう	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)、食塩	お茶 ハイハイ(野菜)	牛乳 源氏パイ
11 25 木	カレーライス キャベツのツナレーズンサラ ダ パイン缶	595.0(543.1) 19.6(17.0) 21.0(18.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、サラダ油 砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉) ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、パイン 缶、にんじん、干しぶどう、グ リンピース(冷凍)、◎野菜 ジュース	カレールー、酢 ウスターソース、食塩	野菜ジュース リドクラッカー	【11日】牛乳、と んがりコーンあつ さり塩 【25日】お茶、フ ルーチェ
12 金	五目御飯 味噌汁(切干大根・たまねぎ) ほうれん草ともやしのごま和 え	447.1(400.8) 18.1(15.5) 11.5(10.1) 2.8(2.4)	米、すりごま	○牛乳、鶏もも肉 赤みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、しらた き、ねぎ、切り干しだいこん、 さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩	お茶 グラハムクラッ カー	牛乳 無限のり
13 27 土	中華丼 魚肉ソーセージ 青りんごゼリー バナナ1/2	509.8(428.1) 15.0(12.3) 10.4(8.4) 2.4(2.0)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(もも) 魚肉ソーセージ なると	バナナ、青りんごゼリー、はく さい、たまねぎ、にんじん、 しょうが	しょうゆ		フルーツ豆乳 クッキー
15 月	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ1/4	525.1(458.7) 18.1(15.1) 16.8(13.4) 1.9(1.7)	米、サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、オレンジ、キャベ ツ、まいたけ、きゅうり、にんじ ん、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ ウスターソース、酢、食塩	お茶 横綱あられ	牛乳 ルヴァンプライム
16 30 火	食パン、中華スープ(チンゲ ン菜・なると) 焼きそば	371.0(299.0) 16.8(12.7) 6.5(4.8) 2.0(1.6)	食パン、焼きそばめん ○米、サラダ油、ごま油 ○ごま	豚肉(もも・皮下脂肪なし) なると、○しらす干し かつお節 ○【30日】牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、たまねぎ、しい たけ	ウスターソース 中華だしの素	お茶 カルシウムせん べい	【16日】お茶、 じゃこおにぎり 【30日】牛乳、カ ニチップ
17 水	青菜ごはん 具だくさん汁(小松菜) 鶏肉の竜田揚げ いちご	443.7(394.2) 17.7(14.5) 11.7(9.3) 1.5(1.3)	米、調合油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉	いちご、にんじん、たまねぎ、 こまつな、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 ハイハイ	牛乳 ぱりんこ
18 木	チキンライス コンソメスープ キャベツのツナサラダ	513.4(446.2) 16.6(13.8) 17.8(14.0) 1.5(1.3)	米、○米粉、○黒砂糖 サラダ油、○サラダ油 砂糖	○牛乳、鶏もも肉 ○豆乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、きゅうり、ピーマ ン、コーン缶	ケチャップ、酢 ウスターソース、コンソメ 食塩	お茶 塩せん	牛乳 蒸しパン(黒糖)
19 金	マーボー丼 わかめスープ(たまねぎ) 春雨サラダ	539.7(483.9) 21.7(17.8) 14.6(14.3) 2.2(1.8)	米、砂糖、はるさめ、ごま 油片栗粉、サラダ油	○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ 赤みそ	もやし、にんじん、きゅうり、み かん缶、ねぎ、たまねぎ、しめ じ、カットわかめ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 ぼたぼた焼
20 土	鶏丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	524.5(437.3) 14.1(11.8) 14.1(11.4) 1.3(1.1)	米、砂糖、サラダ油 片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 魚肉ソーセージ、なると	バナナ、青りんごゼリー、たま ねぎ、にんじん	しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 お菓子
23 火	食パン かけうどん(鶏肉入り) 花畑サラダ やさしいゼリー	583.7(531.1) 21.5(17.4) 23.6(20.6) 2.4(2.1)	食パン、干しうどん ○米粉マカロニ ○三温糖、マヨネーズ サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉 魚肉ソーセージ、油揚げ ○きな粉	キャベツ、にんじん、はくさ い、きゅうり、ねぎ、コーン缶、 干しいたけ	酢、しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) ○食塩	フルーツ豆乳 ふわっとえび味	牛乳 米粉マカロニあ べかわ
24 水	ごはん しそ味ひじきFe 味噌汁(はくさい・油揚げ) 肉じゃが	520.7(458.7) 18.8(15.4) 16.5(13.2) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) ミックス味噌、油揚げ	はくさい、たまねぎ、しらたき、 にんじん、ねぎ、えのきたけ、 さやえんどう	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)、食塩	お茶 ハイハイ(野 菜)	牛乳 源氏パイ
26 金	たけのご飯 味噌汁(切干大根・たまねぎ) ほうれん草ともやしのごま和 え	505.7(447.7) 18.3(15.6) 18.1(15.3) 2.3(2.0)	米、砂糖、サラダ油 すりごま	○牛乳、鶏もも肉、赤み そ 油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじ ん、たけのこ、たまねぎ、ね ぎ、切り干しだいこん、さやえ んどう、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力)	お茶 グラハムクラッ カー	牛乳 無限のり



## 給食だより

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	506	18.1	14.8	190	1.9	187	0.35	0.33	31	4.4	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(%)	99	89	97	88	86	98	125	103	155	138	136
3才未満児	443	15	12.4	202	1.8	154	0.29	0.29	29	3.7	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(%)	96	81	89	95	78	82	116	104	145	112	107

※都合により、献立を  
変更することが  
あります。

### 献立からのメッセー

#### チンゲンサイ

一年中いつでも手に入る野菜ですが、春と秋に最も生産量が増えます。中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。和名は「たけさい(体菜)」と呼ばれています。

#### たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にしてもおいしい食材で、食物繊維が豊富です。あくが強いので、あくぬきが必要です。園ではたけのこご飯にして味わいます。





## 給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

### ★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

#### 1 食べる「きっかけ」を大切にする

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は、心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

#### 2 食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること。そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。

#### 3 食べやすさへの配慮

①【苦手な味】を減らす調理の工夫

②子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

③子どもの発達に合わせた食具の選択

④空腹を感じるリズムづくり

### ★食環境を整える

園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが集中できる食環境づくりを心がけています。



おいしく食べる!

