

## 献 立 表

みつづかこども園(一般)

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		
1 15 月	ハヤシライス 大根サラダ バナナ1/2	580.8(525.5) 16.6(14.2) 18.3(15.7) 1.7(1.5)	米、○コーンフレーク、砂糖 サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) ○ホイップクリーム	たまねぎ、バナナ、だいこん まいたけ、きゅうり、にんじん ○いちごジャム、コーン缶	ハヤシルウ、酢	お茶 ミレーフライ	牛乳 パフェ
2 16 火	食パン・スライスチーズ 野菜スープ(たまねぎ) ささみフライ・ケチャップソース 茹で野菜	474.5(404.1) 26.8(21.2) 18.3(14.3) 2.6(2.2)	食パン、小麦粉、パン粉 調合油、○肉まん	○牛乳、鶏ささ身 スライスチーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ コーン缶	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩	お茶 きなこもち	牛乳 肉まん
3 17 水	ゆかりごはん 関東煮 白菜のおかか和え	475.9(474.9) 15.9(14.6) 14.3(13.0) 2.1(1.9)	米、さといも、砂糖	○牛乳、生揚げ、ちくわ かつお節、肉団子(冷凍)	はくさい、だいこん、にんじん りしりこんぶ(だし用) ○フルーツ豆乳、ゆかり粉	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳 塩せんべい	牛乳 源氏パイ
4 18 木	食パン きのこスープスパゲティー かぼちゃサラダ	519.6(426.7) 18.0(14.0) 16.2(13.1) 1.9(1.5)	食パン、○米、スパゲティー マヨネーズ(スプレッド) サラダ油、○いりごま	○牛乳、無添加ベーコン ○しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ きゅうり、えのきたけ、にんにく 赤ピーマン、ピーマン コーン缶、にんじん、焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 じゃこおにぎり
5 19 金	ごはん 石狩鍋風 ひじきと大豆の炒め煮 【19日】さきいか(カミガミデー)	522.1(464.0) 25.8(21.5) 13.9(11.1) 1.8(1.6)	米、ざらめ糖(中ざら) サラダ油	○牛乳、さけ、豆乳 大豆(ゆで)、鶏もも肉 ミックス味噌 【19日】さきいか	はくさい、にんじん、ねぎ だいこん、しめじ、ひじき グリンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ かつおだし(素材力)	お茶 ふんわり棒	牛乳 いかつこ
6 20 土	マーボー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	726.4(631.0) 20.4(16.8) 15.6(12.7) 1.6(1.3)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、サラダ油	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ 魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、ねぎ、しめじ にんにく、しょうが ○フルーツ豆乳 くだものゼリー	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クラッカー
8 月	チキンライス 星のコロッケ(ケチャップソース) せん野菜 コーンスープ	635.2(507.2) 17.7(13.6) 22.7(16.6) 1.9(1.5)	米、調合油、サラダ油 ポテトコロッケ(冷凍) ○ストロベリーケーキ	○牛乳、絹ごし豆腐 鶏もも肉	たまねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、コーン缶、にんじん ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩、パセリ粉	お茶 ラムネ	牛乳 ストロベリーケーキ
9 火	とりそぼろ混ぜごはん 味噌汁(豆腐・だいこん) 小松菜のごま和え(ツナ)	569.7(523.9) 22.2(18.0) 22.6(17.8) 1.9(1.5)	米、○食パン、○サラダ油 ○グラニュー糖、いりごま 砂糖、サラダ油	○牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ油漬缶 赤みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん えのきたけ、カットわかめ しょうが、グリンピース(冷凍) ○りんご天然果汁	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力)	りんご果汁 星たべよ	牛乳 揚げパン
10 水 22 月	食パン いちごジャム かぶのポトフ 米粉マカロニのサラダ	561.9(458.7) 16.6(12.4) 22.8(17.7) 2.4(1.8)	食パン、じゃがいも、○米粉 ○サラダ油、米粉マカロニ マヨネーズ(スプレッド) 【10日】○甘納豆、○砂糖 【22日】○黒砂糖	○牛乳、○豆乳 ワインナー、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり かぶ、コーン缶、いちごジャム しめじ、かぶ・葉	コンソメ、食塩	お茶 ハイハイン	牛乳 【10日】蒸しパン (甘納豆) 【22日】蒸しパン (黒糖)
11 木	カレーうどん コールスローサラダ やさいゼリー	423.9(405.8) 13.4(11.8) 15.8(12.6) 2.5(2.0)	干しうどん、○さつまいも 砂糖、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ○パイン缶、きゅうり、ねぎ コーン缶、○野菜ジュース 国産やさいゼリー	カレールウ、酢、しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	野菜ジュース えび塩せんべい	牛乳 さつまいもとパイン煮
12 金	ごはん はるさめのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め煮	506.6(464.0) 16.8(14.4) 15.1(14.7) 1.3(1.2)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉 サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 生揚げ、ミックス味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、ねぎ、しょうが	本みりん、中華だしの素 しょうゆ、食塩	お茶 リドクラッカー	牛乳 おさつチップ
13 土	チンジャオロース丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	646.5(566.3) 14.5(11.9) 10.3(8.3) 2.3(1.9)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん ピーマン、たけのこ ○フルーツ豆乳 くだものゼリー	しょうゆ、中華あじ		フルーツ豆乳 クッキー
23 火	きな粉おはぎ けんちん汁 白菜の塩昆布和え	581.8(499.7) 20.0(15.9) 16.2(12.8) 1.3(1.0)	米、もち米、○食パン 三温糖、さといも ○サラダ油 ○グラニュー糖	○牛乳、木綿豆腐 鶏肉(もも皮なし)、きな粉 油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、塩こんぶ ○りんご天然果汁	しょうゆ、食塩 かつおだし(素材力)	りんご果汁 星たべよ	牛乳 揚げパン
24 水	中華丼 中華スープ(豆腐・わかめ) みかん(小)	485.7(421.8) 16.6(13.3) 15.1(12.0) 1.7(1.4)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐	みかん、はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ ねぎ、カットわかめ、しょうが にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	お茶 ラムネ	牛乳 横綱あられ
25 木	カレーライス コールスローサラダ パイン缶	551.6(505.8) 17.7(15.3) 16.5(13.2) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、砂糖 サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん パイン缶、きゅうり、コーン缶 グリンピース(冷凍) ○野菜ジュース	カレールウ、酢 ウスターソース、食塩	野菜ジュース えび塩せんべい	牛乳 ルヴァンプライム

※都合により、献立を  
変更することがあります。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	562	18.3	16.4	204	1.8	193	0.31	0.33	27	4.8	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(%)	110	90	107	89	82	102	111	103	135	150	136
3才未満児	506	15	13.7	212	1.7	157	0.25	0.29	24	4.1	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(%)	109	81	99	100	74	84	100	104	120	124	107

12

給食だより



はくさい

味にくせがないので、鍋物、  
汁物、炒め物、煮物などさま  
ざまな料理で楽しむことがで  
きます。ビタミンCや食物纖  
維が豊富です。

献立からのメッセージ

かぼちゃ

ビタミンA・C・Eが豊  
富で、強い抗酸化作用、  
風邪予防、免疫力向上、  
動脈硬化やがん予防に効  
果が期待できます。



## 味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

### ★五味を意識した食事のメリット

#### 1 栄養バランスの改善

味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



#### 2 味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになります。薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

### ★知っておこう！好まれる味・嫌われる味

#### ＜好まれる味＞

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。



#### 3 食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。

#### ＜嫌われる味＞

酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るために学習が必要です。



