

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 金 25 月	ごはん すまし汁(チンゲン菜) 南瓜と豚肉のカレー風味	507.9(513.5) 17.6(16.0) 15.3(16.0) 2.0(1.9)	米 砂糖、サラダ油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース) なると	かぼちゃ、チンゲンサイ 万能ねぎ、人参 ◎フルーツ豆乳	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩、カレー粉	フルーツ豆乳 さやえんどう	牛乳 フィンガービス ケット
2 16 30 土	中華丼 魚肉ソーセージ 青りんごゼリー バナナ1/2	500.8(421.8) 14.4(11.9) 10.3(8.3) 1.3(1.1)	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
4 月	豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ) ゆでとうもろこし	579.2(509.8) 21.4(17.6) 19.7(15.7) 2.0(1.6)	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	とうもろこし、たまねぎ、ねぎ にんじん、葉ねぎ、しょうが えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ 本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 カニチップ	牛乳 ミレーフライ
5 19 火	食パン 冬瓜のカレースープ 米粉のマカロニサラダ 【19日のみ】くきわかめ (カミカミデー)	554.5(491.6) 21.0(17.9) 23.8(18.7) 2.1(1.5)	食パン 米粉マカロニ、マヨネーズ	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶 ○クリームチーズ	とうがん、にんじん、たまねぎ みかん缶、コーン缶、きゅうり いんげん ◎野菜ジュース ○ブルーベリージャム 【19日のみ:くきわかめ】	カレールウ、本みりん しょうゆ、かつおだし(素材 力)	野菜ジュース えび塩せんべい	【5日】ジョア 【19日】牛乳 クラッカーサンド
6 20 水	ビビンバ丼 春雨スープ 国産みかんゼリー	576.3(518.6) 18.8(15.9) 22.1(18.8) 1.8(1.5)	米 はるさめ、ごま、ごま油 砂糖	○牛乳、○ラクトアイス 豚ひき肉、肉団子	国産みかんゼリー、もやし ほうれんそう にんじん キャベツ、ねぎ、しょうが にんにく、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、中華だしの素 焼肉のたれ甘口、食塩	お茶 かきもち	お茶 パピコ
7 21 木	食パン イタリアンスパゲティ コンソメスープ 【7日】すいか 【21日】梨	474.3(362.3) 15.9(11.4) 14.8(11.2) 2.2(1.6)	食パン サラダ油	○牛乳、無添加ベーコン	すいか、たまねぎ、にんじん ○みかん缶 ○パイン缶 キャベツ、しめじ、しいたけ ピーマン、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 フルーツ杏仁豆 腐
8 22 金	ごはん 味噌汁(豆腐・なす) タラの唐揚げ ひじきと大豆の炒め煮	590.0(515.2) 28.2(23.7) 21.2(16.1) 1.9(1.7)	米 調合油、ざらめ糖(中ざら) サラダ油	○牛乳、たら、大豆(ゆで) 木綿豆腐、鶏もも肉 ○チーズ、ミックス味噌	にんじん、なす、いんげん えのきたけ、ひじき	しょうゆ かつおだし(素材力)	お茶 きなこもち	牛乳 一口チーズ 漁づくし
9 23 土	マーボー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	582.4(487.0) 20.4(16.8) 15.6(12.7) 1.6(1.3)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ 魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、青りんごゼリー、ねぎ しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クラッカー
12 火	ハヤシライス コールスローサラダ みかん缶	491.1(454.0) 15.9(13.8) 14.6(14.4) 1.8(1.6)	米 サラダ油、砂糖	豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ みかん缶 にんじん、まいた けコーン缶	ハヤシルウ、酢、食塩	お茶 クラッカー	お茶 クラッカー
13 水	チャーハン 中華スープ (にんじん・しいたけ) パイン缶	341.2(320.5) 6.5(6.2) 4.9(4.1) 1.8(1.6)	米 サラダ油	無添加ベーコン	パイン缶、たまねぎ チンゲンサイ、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	お茶 せんべい	お茶 あられ
14 木	冷やしたぬきうどん きゅうりとコーンのマヨネーズ 和え 魚肉ソーセージ	267.2(273.3) 7.9(7.5) 6.4(7.5) 3.3(3.0)	干しうどん マヨネーズ、天かす	魚肉ソーセージ、なると	きゅうり、にんじん、コーン缶 ねぎ、干しいいたけ カットわかめ	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 スナック	お茶 せんべい
15 29 金	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め	389.7(360.5) 12.6(11.1) 7.8(6.4) 1.3(1.2)	米 砂糖、サラダ油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐 赤みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、えのきたけ カットわかめ	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	【15日】 お茶、せんべい 【29日】 りんご果汁、ばり んこ	【15日】 お茶、あられ 【29日】 牛乳、ぼたぼた 焼
18 月	豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ) ささげのおかか和え	542.0(480.0) 21.0(17.3) 18.7(14.9) 2.0(1.6)	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 かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん じゅうろくささげ、ねぎ 葉ねぎ、えのきたけ カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	お茶 カニチップ	牛乳 リドクラッカー
26 火	食パン チキンビーンズ キャベツと魚肉ソーセージの サラダ	473.7(400.7) 21.0(16.5) 20.9(18.7) 1.8(1.5)	食パン じゃがいも、サラダ油、砂糖	○牛乳、大豆(ゆで) 鶏もも肉、魚肉ソーセージ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩、コンソメ	お茶 リドクラッカー	お茶 ブルーチェ
27 水	チャーハン 中華スープ (にんじん・しいたけ) もやしと人参のナムル	440.6(397.6) 14.2(12.2) 13.6(10.9) 2.2(1.9)	米 サラダ油、すりごま、ごま油	○牛乳、えび(むき身) 無添加ベーコン	もやし、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素 食塩	お茶 星たべよ	牛乳 無限のり
28 木	ジャージャー麺 きゅうりとコーンのマヨネーズ 和え バナナ1/2	524.0(468.9) 19.3(15.9) 18.7(15.0) 1.9(1.7)	干し中華めん マヨネーズ、砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ	バナナ、きゅうり、○みかん缶 ○パイン缶、にんじん コーン缶、干しいいたけ にんにく、しょうが	中華だしの素、食塩	お茶 カルシウムせん べい	牛乳 フルーツゼリー

8月 給食だより

	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	17.5	15.9	192	1.8	173	0.32	0.33	29	4.3	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(%)	98	86	104	83	82	91	114	103	145	134	136
3才未満児	445	14.6	13.3	181	1.7	141	0.27	0.29	28	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	79	96	85	74	75	108	104	140	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ジ

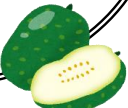
トマト

ビタミンC、リコピン、カリ
ウムなど、様々な栄養素がバラ
ンスよく含まれており、健康と
美容に多くの効果が期待できま
す。



冬瓜

大型円筒形で4kg～8kgあ
ります。淡泊な味で水分がほと
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。





食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

★視覚_目で見る



子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★味覚_味わう



食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中的大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

★嗅覚_鼻で嗅ぐ



食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

★聴覚_耳で聞く



人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

★触覚_手や口で触れる



子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

