

献立表

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		
01/22 月	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、春雨サラダ	467.4(435.2) 17.8(16.6) 15.1(15.9) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま、ごま油、米	○牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、ミックス味噌	たまねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし(素材力)	お茶、Caウエハース	牛乳、あられ
02/23 火	食パン、鶏肉の野菜煮込み、キャベツのツナレーズンサラダ	445.7(402.8) 20.5(15.5) 16.5(12.6) 1.1(0.8)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、小麦粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○杏仁豆腐mix	キャベツ、たまねぎ、○パイナップル缶、○みかん缶、トマトピューレ、にんじん、しめじ、ピーマン、干しぶどう、にんにく、◎りんご天然果汁	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	りんご果汁、えびせんべい	牛乳、★フルーツ杏仁豆腐
03/24 水	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、南瓜と豚肉のカレー風味、ゆでとうもろこし	527.2(455.1) 15.3(15.0) 21.1(14.4) 1.3(1.2)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、片栗粉、米	○ラクトアイス、豚肉(肩ロース)、卵、◎★アシドミルク	とうもろこし、かぼちゃ、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩、カレー粉	★アシドミルク、カルシウムせんべい	お茶、アイス(アイスクリーム)
04/25 木	ロールパン、肉味噌うどん、コールスローサラダ	549.4(464.3) 19.0(15.5) 27.2(21.8) 2.9(2.3)	ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、ロールパン	○牛乳、豚ひき肉、ペーコン、赤みそ	きゅうり、キャベツ、○パイナップル缶、○みかん缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	酢、中華だしの素、食塩、こしょう	お茶、ビスケット	牛乳、★フルーツゼリー
05/19 金	キッズピザ、わかめスープ、★ヨーグルト【19日バナナチップス(カミカミデー)】	429.2(438.8) 19.3(16.5) 12.6(10.4) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、★コアアブラス、鶏ひき肉、卵	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎★きになる野菜 アップル&キャロット【19日 バナナチップ】	しょうゆ、焼肉のたれ甘口、中華だしの素、食塩、こしょう	★きになる野菜ジュース、あられ	牛乳、えびせんべい
06/20 土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	436.7(298.8) 11.8(8.2) 11.2(7.8) 1.6(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールー、ウスターソース		
08/29 月	わかめごはん、冬瓜のカレースープ、きゅうりと人参の昆布和え	958.3(417.3) 43.1(11.8) 48.8(11.6) 2.3(1.2)	米(3歳以上児)、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)	とうがん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、塩こんぶ、りしりこんぶ(だし用)、◎オレンジ天然果汁	カレールー、本みりん、しょうゆ、かつおだし(素材力)	オレンジ果汁、せんべい	牛乳、クッキー
09/30 火	ロールパン、イタリアンスパゲティ、ツナサラダ、★ももゼリー	478.7(384.8) 15.2(11.0) 18.5(13.3) 1.7(1.2)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、マヨネーズ、サラダ油、ロールパン	○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、食塩、白こしょう	お茶、かぼちゃボーロ	お茶、フルーツ
10/31 水	ごはん、すまし汁(こまつな・豆腐)、虹鱈の唐揚げ、ひじきと大豆の炒め煮	520.3(517.5) 22.0(22.7) 22.0(19.7) 1.0(1.0)	米(3歳以上児)、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、米	○牛乳、大豆(ゆで)、木綿豆腐、にじます(国産)、鶏もも肉、かつお節	にんじん、こまつな、いんげん、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)、オールスパイス・粉、食塩	フルーツ豆乳、磯せんべい	牛乳、★クレープ(ブルーベリー)
12/26 金	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、【19日 もも缶】 【26日 梨1/8】	392.3(358.7) 11.8(10.1) 9.4(9.4) 1.5(1.1)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	豚肉(もも) 【26日 ジョア】	たまねぎ、【12日もも缶(黄桃)】、きゅうり、にんじん、まいたけ、コーン缶、【26日 梨】	ハヤシルウ、酢、食塩、こしょう	お茶、サンドクッキー	【12日お茶】、甘辛せんべい、【26日 ジョア】
13/27 土	すき焼き風煮、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(292.8) 12.4(8.6) 10.7(7.4) 0.5(0.3)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼きのたれ		
15 月	チャーハン(卵なし)、中華スープ(にんじん・わかめ)、パイナップル缶	265.2(260.5) 6.6(6.4) 1.5(3.5) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、米	焼き豚	たまねぎ、パイナップル缶、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	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 火	五目冷や麦、いんげんのツナ和え、みかん缶	327.2(288.7) 13.5(11.0) 9.5(7.6) 2.9(2.4)	干しひやむぎ、いりごま	鶏もも肉、ツナ油漬缶、なるど	みかん缶、にんじん、いんげん、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、せんべい	お茶、クラッカー
17 水	ごはん、味噌汁(なす)、肉じゃが、納豆	431.4(387.5) 18.7(14.8) 12.3(12.2) 1.4(1.1)	じゃがいも、米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	納豆、豚肉(もも)、木綿豆腐、赤みそ、挽きわり納豆	なす、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、じゅうろくさざげ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	お茶、クッキー	お茶、揚げせんべい
18 木	ロールパン、中華そば、もやしのごま和え、すいか	381.9(338.1) 16.5(13.3) 10.4(8.8) 2.2(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、ごま、ロールパン	○牛乳、焼き豚、なるど	もやし、すいか、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素	お茶、米菓子	牛乳、ビスケット

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	495	18.5	17	221	2.2	216	0.32	0.35	28	4.4	2
目標量	528	21.1	14.7	231	2.3	178	0.29	0.33	19	4.8	1.7
充足率(%)	94	88	116	96	96	121	110	106	147	92	118
3才未満児	463	16.8	14.5	260	2.3	180	0.29	0.3	30	3.8	1.7
目標量	520	19.4	14.4	223	2.3	198	0.28	0.31	21	3.6	1.6
充足率(%)	89	87	101	117	100	91	104	97	143	106	106

*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。
*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～

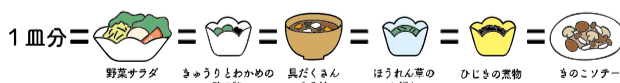


野菜をたくさん食べましょう

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になる、それが好き嫌いになることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切です。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

★野菜はどれくらい食べればよい?

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5～6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事にするを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目



献立からのメッセージ

いんげん

カロテンが豊富で、独特の風味と食感があります。給食では和え物で提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。

冬瓜

大型円筒形で4kg～8kgあります。利尿作用があり、むくみとりの効果があります。夏に収穫されますが、冬まで保存できるのが名前の由来です。