様式F101

2022年06月

献　　立　　表

ながさわこども園(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 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	10時おやつ	3時おやつ
						(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)		
01/15 水	ゆかりごはん、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉のから揚げ、いんげんのごまあえ	480.5(488.0) 17.7(19.7) 20.6(18.0) 1.3(1.1)	米(3歳以上児)、調合油、すりごま、片栗粉、小麦粉、米	○牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	キャベツ、いんげん、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)	フルーツ豆乳、磯辺せんべい	牛乳、ビスケット
02/16 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、コールスローサラダ	433.7(372.0) 14.8(11.6) 15.7(13.7) 1.8(1.4)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、サラダ油、砂糖、ロールパン	○ヨーグルト(無糖)、ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、○★ミックスフルーツ冷凍、にんじん、きゅうり、コーン缶、しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、白こしょう、こしょう	お茶、サンドクラッカー	お茶、フルーツヨーグルト
03 金	ごはん、かき玉汁(小松菜)、鯖の味噌煮、オレンジ1/4	442.6(399.6) 20.6(16.1) 14.4(11.2) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、米	○牛乳、さば、卵、赤みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ビスケット	牛乳、甘辛せんべい
04/18 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	412.8(318.2) 11.6(9.2) 11.3(9.4) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、サラダ油、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶	ケチャップ		
06/20 月	五目御飯、味噌汁(切干し大根・油揚げ)、小松菜と卵のごま和え	385.5(350.1) 16.8(15.9) 10.3(9.8) 2.1(1.6)	米(3歳以上児)、すりごま、サラダ油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	こまつな、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、さやえんどう、花切り大根、干ししいたけ、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶、きな粉棒	牛乳、えびせんべい
07/21 火	食パン、鶏肉の野菜煮込み、★米粉のマカロニサラダ、あじさいゼリー	560.8(535.1) 21.8(19.3) 22.0(17.7) 2.0(1.6)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、小麦粉、○砂糖、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○調製豆乳、◎★ヤクルト	にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、みかん缶、ピーマン、しめじ、コーン缶、きゅうり、○いちごジャム、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、○酢、白こしょう	★ヤクルト、ハイハイン	牛乳、クラッカー&クリーム
08/22 水	ごはん、★しそひじきふりかけ、春雨スープ、★揚げ餃子、ほうれん草とコーンのナムル	461.2(413.2) 11.4(10.3) 17.3(12.2) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、はるさめ、調合油、ごま油、いりごま、米	○牛乳、★キャベツ餃子	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン缶、◎野菜ジュース	しょうゆ、中華だしの素	野菜ジュース、カルシウムせんべい	牛乳、クッキー
09/23 木	ロールパン、焼きそば、コーンスープ、魚肉ソーセージ	464.0(405.9) 21.1(17.9) 14.3(11.8) 2.5(2.2)	焼きそばめん、ロールパン(3歳以上児)、サラダ油、ロールパン	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、魚肉ソーセージ、卵、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ、○みかん缶、たまねぎ、○パイン缶、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおのり	焼きそばソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	お茶、うすやきせんべい	牛乳、★フルーツゼリー
10/24 金	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、★野菜ゼリー	512.6(476.8) 18.4(15.4) 15.6(12.7) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、★やさいゼリー、キャベツ、にんじん、干しぶどう	カレールウ、酢、ウスターソース、食塩、こしょう	お茶、かぼちゃボーロ	牛乳、あられ
11/25 土	マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	409.8(313.8) 14.3(11.3) 9.6(8.0) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん		
13/27 月	親子丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、もやしと人参のおかかあえ	433.6(413.8) 21.0(17.9) 13.9(12.8) 2.3(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、片栗粉、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ、なると、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、きなこウエハース	牛乳、揚げせんべい
14/28 火	ごはん、そうめん汁、肉じゃが、プチ納豆	501.2(506.4) 20.5(19.9) 15.8(13.4) 1.7(1.6)	米(3歳以上児)、じゃがいも、干しそうめん、○コーンフレーク、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、納豆、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、油揚げ、◎★アシドミルク	たまねぎ、○バナナ、にんじん、しらたき、こまつな、○もも缶(黄桃)、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	★アシドミルク、塩せんべい	牛乳、バナナパフェ
17 金	ごはん、かき玉汁(小松菜)、鯖の味噌煮、おしゃぶり昆布(ｶﾐｶﾐﾃﾞｰ)	428.4(394.0) 20.2(16.2) 14.3(11.5) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、米	○牛乳、さば、卵、赤みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ビスケット	牛乳、甘辛せんべい
29 水	わかめごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め	439.5(446.6) 19.0(16.3) 13.5(11.3) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ミックス味噌	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、干ししいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、◎りんご天然果汁	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	りんご果汁、せんべい	牛乳、クラッカー
30 木	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、中華風酢の物	470.8(437.1) 20.3(17.1) 12.9(11.1) 2.3(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、サラダ油、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、魚肉ソーセージ、赤みそ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、みかん缶、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう	お茶、米菓子	牛乳、塩せんべい

	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	457	17.6	14.9	188	2.3	219	0.28	0.33	31	4.6	1.8
目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	180	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	90	86	105	82	110	122	100	103	194	112	106
3才未満児	418	15.5	12.5	212	2.3	182	0.25	0.3	29	3.9	1.5
目標量	414	16.6	11.5	189	2	166	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	101	93	109	112	115	110	114	125	181	118	100

*10時のおやつは、3歳未満児のみです。
*都合により献立が変更になることがあります。

6月

給食だより

そうめん汁
14日・28日

1、そうめんをゆでる。
2、油揚げは食べやすい大きさ切る。
3、小松菜は２ｃｍ幅にきり、色よく茹でる。
4、かつおだしでにんじんと油揚げを煮て、やわらかくなったら、茹でた小松菜を加え、醤油で味をつける。
5、食べる直前にそうめんを入れる。

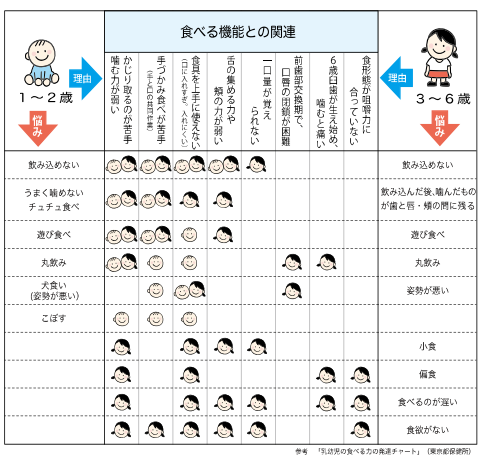
材料（4人分）

・干しそうめん	50ｇ
・油揚げ	1枚
・こまつな	1/2把
・にんじん	1/3本
・醤油	小1
・塩	小々
・だし汁	500ｇ

よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。乳幼児期は口腔・咽頭部の形態が著しく成長します。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連



参考　「乳幼児の食べる力の発達チャート」（東京都保健所）

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。

食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つものです。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておおらかな気持ちでサポートしましょう。

★「食べる機能」を育てるコツ

- あせることなく、ゆっくりすすめる
- 食具の使用は、急がない
- 子どもにとって食べやすい形態に調理する
- 自分でできた！を大切にする
- 歯の健康を保つ
- 生活リズムを整える

献立からのメッセージ

じゃがいも

貯蔵がきく野菜として扱われますが、主食にもなります。ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。
陽が当たると芽が出るので、暗所で保管しましょう。

ピーマン

ビタミンCを多く含みます。ピーマンの青臭さは、火をかけることにより軽減されます。苦みは、味覚に敏感な幼少期に強く感じられますが、成長するにつれ食べられるようになります