

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		
1/15 金	ごはん、みそ汁(なす・たまねぎ)、鶏肉の竜田揚げ、キャベツの塩昆布和え	402.5(366.2) 18.0(14.8) 11.8(10.7) 1.3(1.1)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、油揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん	お茶、ウエハース	牛乳、ポテトスナック
02/16/30 土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	412.9(305.3) 11.6(8.7) 10.1(7.7) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、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、まいたけ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース		
04/29 月	ごはん、かき玉汁(五目)、豚肉冷しゃぶ、茹で野菜	431.4(383.7) 21.4(18.2) 13.1(10.5) 1.8(1.3)	米(3歳以上児)、三温糖、いりごま、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)、卵、ミックス味噌	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	本みりん、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、えびせんべい	牛乳、ビスケット
05 火	食パン、ホークビーンズ、キャベツのツナレーズンサラダ、パイン缶	440.3(370.8) 19.6(15.1) 15.4(12.1) 1.7(1.3)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、食パン	○牛乳、大豆(ゆで)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	キャベツ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、干しぶどう	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	お茶、ふ菓子	お茶、フルーチェ
06/20 水	夏野菜カレーライス、春雨サラダ、★マスカットゼリー	486.1(440.1) 16.1(14.0) 11.2(9.8) 1.4(1.1)	★マスカットゼリー、米(3歳以上児)、じゃがいも、はるさめ、サラダ油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)	たまねぎ、にんじん、なす、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが	カレーウ、酢、しょうゆ、ウスターソース	お茶 【6日】クッキー 【20日】ビスケット	牛乳、甘辛せんべい
07 木	七夕寿司、キラキラスープ、もやしごまあえ、★七夕ゼリー	373.5(375.5) 16.3(16.8) 6.8(5.9) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、すりごま、米	○ヨーグルト(無糖)、卵、なると、しらす干し、油揚げ、◎★アシドミルク	もやし、◎★ミックスフルーツ冷凍、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、オクラ、かんぴょう(乾)、焼きのり、干しいたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	★アシドミルク、塩せんべい	お茶、★フルーツミックスヨーグルトかけ
08/22 金	ごはん、鯖の生姜煮、具だくさん汁(小松菜)、バナナ1/3	470.0(477.9) 19.4(15.8) 14.4(10.8) 1.2(1.1)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、片栗粉、米	○牛乳、さば	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、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	野菜ジュース、せんべい	牛乳、かりんとう
09/23 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.3) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素		
11/25 月	ピピン丼、コンソメスープ、ゆでとうもろこし	427.7(424.1) 17.9(19.8) 12.9(11.8) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、卵	とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、焼肉のたれ甘口、食塩、パセリ粉	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、あられ
12/26 火	五目御飯、味噌汁(えのき・豆腐)、★米粉マカロニのサラダ	453.2(400.9) 16.1(13.5) 16.7(15.4) 1.8(1.3)	米(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、米	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン、ミックス味噌、油揚げ	○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ、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、サンドクラッカー	牛乳、★フルーツゼリー
13 水	マーボーなす丼、レタスとトマトの卵スープ、メロン	547.5(462.4) 22.4(16.3) 24.5(18.3) 1.9(1.4)	米(3歳以上児)、調合油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、赤みそ、★無添加ベーコン	メロン、なす、トマト、レタス、ねぎ、にんにく、しょうが	中華だしの素、しょうゆ	お茶、かぼちゃポーロ	牛乳、クッキー
14/28 木	ロールパン、五目ラーメン、★ポーク焼売、オレンジ	542.5(505.6) 20.8(17.7) 21.8(18.6) 2.3(1.9)	ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、サラダ油、ロールパン	○牛乳、○調製豆乳、★鉄腕豚肉焼売、焼き豚、◎★ヤクルト	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素	★ヤクルト、クラッカー	牛乳、豆乳プリン
19 火	食パン、ホークビーンズ、キャベツのツナレーズンサラダ、★スクールフィッシュ	421.7(378.4) 21.3(17.6) 15.2(12.3) 1.8(1.5)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、★スクールフィッシュ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	お茶、ふ菓子	お茶、フルーチェ
21 木	ロールパン、冷や麦、かきあげ、いんげんのごまあえ	468.6(443.9) 17.4(16.6) 13.3(10.9) 2.0(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、干しひやむぎ、さつまいも、小麦粉、調合油、すりごま、いりごま、ロールパン	○ヨーグルト(無糖)、★無添加ちくわ、干しえび、◎★アシドミルク	◎★ミックスフルーツ冷凍、もやし、いんげん、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、あおのり	冷麦つゆストレート、しょうゆ	★アシドミルク、塩せんべい	お茶、★フルーツミックスヨーグルトかけ
27 水	マーボーなす丼、レタスとトマトの卵スープ、すいか	593.7(497.7) 23.0(16.7) 24.6(18.4) 1.9(1.4)	米(3歳以上児)、調合油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、赤みそ、★無添加ベーコン	すいか、なす、トマト、レタス、ねぎ、にんにく、しょうが	中華だしの素、しょうゆ	お茶、かぼちゃポーロ	牛乳、クッキー

	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	451	17.6	14	179	2.3	175	0.35	0.36	21	4.2	1.7
目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	180	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	88	86	99	78	110	97	125	113	131	102	100
3才未満児	400	14.8	11.5	173	2.2	137	0.28	0.31	20	3.6	1.4
目標量	414	16.6	11.5	189	2	166	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	97	89	100	92	110	83	127	129	125	109	93

* 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。

7月 給食だより

8月2日～8月8日は、「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～

大垣市マスコットキャラクター
おがっさいとおあむちゃん

食中毒に 気をつけましょう！

- 十分な加熱を行いましょう。
- 手やまな板を介した二次汚染に注意しましょう。

健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。今回は、子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてです。

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。

★おやつとの与え方のポイント

・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。また、夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。



・誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的なおやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意を喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げました。



献立からのメッセージ

きゅうり

ビタミンC、カロチン、カリウムが豊富です。利尿作用があり、体の老廃物や塩分を排泄し、むくみなどに効果があります。



とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で、エネルギーになります。食物繊維が豊富で便秘を予防するのに効果があります。

