

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				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		
02月	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、もやしの和え物	438.0(418.3) 22.5(20.9) 13.6(11.6) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉、米	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、しらす干し、赤みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	お茶、米菓子	牛乳、ビスケット
06金	チャーハン(卵入り)、コーンスープ、こまつなごま酢和え	392.0(372.0) 14.6(13.0) 11.9(12.1) 2.6(1.9)	米(3歳以上児)、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	〇牛乳、卵、焼き豚、ツナ油漬缶	クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	お茶、サンドクラッカー	牛乳、甘辛せんべい
07/21土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	438.3(299.9) 11.8(8.2) 11.3(7.9) 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		
09月	五目御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、★米粉のマカロニサラダ、塩ゆでそら豆	434.8(384.7) 15.3(13.0) 16.2(12.4) 2.5(1.9)	米(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、米	〇牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、たまねぎ、そらまめ、きゅうり、みかん缶、ごぼう、板こんにゃく、さやえんどう、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ、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、こしょう	お茶、磯せんべい	牛乳、いもけんぴ
10/24火	食パン、コーンスルーサラダ、ポークビーンズ、★ヨーグルト	546.8(520.9) 22.6(20.8) 16.3(14.4) 1.7(1.4)	食パン(3歳以上児)、〇米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、〇ごま、食パン	★ソファール元気ヨーグルト、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ベーコン、〇しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	お茶、かぼちゃポーロ	お茶、じゃこおにぎり
11/25水	ごはん、すまし汁(たまねぎ)、味噌カツ、茹で野菜	480.8(496.5) 21.8(18.6) 15.0(11.8) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、米	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、卵、油揚げ、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、ねぎ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩、こしょう	野菜ジュース、ハイハイ	牛乳、あられ
12/26木	ロールパン、五目うどん、キャベツの塩昆布和え、パイン缶	430.9(406.8) 16.7(16.9) 16.3(13.6) 2.3(1.8)	〇じゃがいも、ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、〇砂糖、ロールパン	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、◎★アシドミルク	キャベツ、パイン缶、にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、〇しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	★アシドミルク、カルシウムせんべい	牛乳、じゃがバター【12日】甘茶
13/27金	ごはん、ハンバーグケチャップ煮、コンソメスープ、粉ふき芋	479.0(430.5) 16.5(13.5) 14.1(13.2) 2.1(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、〇米粉(製菓用)、〇砂糖、サラダ油、〇サラダ油、砂糖、米	〇牛乳、〇豆乳、ウインナー	たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	お茶、きなこウエハース	牛乳、蒸しパン(カスタード)
14/28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、しらす、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
16/30月	豆ごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め	411.8(387.4) 19.1(17.3) 13.4(12.0) 1.9(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、片栗粉、米	〇牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、えのきたけ、赤ピーマン、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ビスケット	牛乳、クラッカー
17/31火	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、★さくらんぼゼリー	473.4(427.0) 14.7(13.8) 14.2(11.7) 1.3(1.0)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	〇牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう	カレールー、酢、ウスターソース、食塩、こしょう	お茶、コーンフレーク	お茶、フルーチェ
18水	ゆかりごはん、味噌汁(油揚げ・じゃがいも)、★ポーク焼売、ミモザサラダ	566.8(544.7) 19.4(16.6) 24.6(19.6) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、じゃがいも、マヨネーズ、米	〇牛乳、★鉄腕豚肉焼売、卵、ベーコン、赤みそ、油揚げ	グリーンアスパラガス、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、◎りんご天然果汁	かつおだし(素材力)、食塩、こしょう	りんご果汁、塩せんべい	牛乳、かりんとう
19木	ロールパン、中華そば、ほうれん草とひじきのサラダ、くきわかめ(かみかみ)	340.3(357.5) 13.8(15.3) 8.8(7.3) 2.2(1.9)	ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、マヨネーズ、ロールパン	〇ヨーグルト(無糖)、焼き豚、なると、◎★ヤクルト	ほうれん草、キャベツ、〇バナナ、にんじん、〇パイン缶、〇みかん缶、もやし、コーン缶、ねぎ、くきわかめ、ひじき	すき焼のたれ、しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	★ヤクルト、あられ	お茶、フルーツヨーグルト
20金		100.0(100.0) 1.1(1.1) 0.9(0.9) 0.6(0.6)						・きになる野菜ジュース ・わかめチップス ・ロールクッキー ・かぼちゃポーロ
23月	五目御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、★米粉のマカロニサラダ、塩ゆでそら豆	410.3(335.5) 17.0(13.5) 13.2(10.5) 2.4(1.9)	米(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、米	〇牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、たまねぎ、そらまめ、きゅうり、みかん缶、ごぼう、板こんにゃく、さやえんどう、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ、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、こしょう	お茶、磯せんべい	牛乳、ふがし

	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	436	16.3	13.6	174	2.5	168	0.33	0.26	30	5.3	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(%)	85	80	96	76	119	93	118	81	188	129	100
3才未満児	386	14.2	11.2	210	2.5	126	0.28	0.24	26	4	1.3
目標量	414	16.6	11.5	189	2	166	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	93	86	97	111	125	76	127	100	163	121	87

*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。

ピクニックデー(お弁当)

5月 給食だより

子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

★よくある悩み

■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。

その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。



★食事支援のコツ

■触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対して、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。

子どもが、口から出したり、嫌がった時点で「食べない！」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が増えれば多いほど、好感度はアップします(単純接触効果)。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がると、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達の食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

■調理の工夫で無理なく食べる



■ちょっとした工夫で食べる意欲を高める



献立からのメッセージ

新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。肉厚でやわらかく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。



そらまめ

たんぱく質が多いのが特徴です。さやが空を向いていることから、「空豆」と書きます。煮物や炒めても使用されますが、園では塩ゆでにして食べます。



ミモザサラダ 18日

- グリーンアスパラは斜めに切り、にんじん、きゅうり、ハムは千切りにする。
- 卵は炒り卵にする。
- グリーンアスパラ、にんじんは色よく塩ゆでて、しっかりと水気を切る。
- きゅうりは塩をふって、水気を絞る。
- 野菜とハム、炒り卵をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。

材料(4人分)

- グリーンアスパラ 5本
- きゅうり 1/2本
- にんじん 1/2本
- ハム 4枚
- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 適量
- こしょう 適量

