

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 木	ロールパン、具だくさんうどん、キャベツとじゃこの酢和え	412.8(364.3) 17.3(14.0) 13.7(11.1) 2.3(1.8)	ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、砂糖、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし(素材力)	お茶、かにせんべい	牛乳、塩せんべい
02 金	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、中華風酢の物	508.0(481.9) 21.4(17.8) 14.5(11.9) 2.1(1.9)	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、◎りんご天然果汁	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素	りんご果汁、せんべい	牛乳、クラッカー
03/17 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	386.2(296.9) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、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		
05 月	親子丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、もやしと人参のおかかあえ	443.5(377.4) 21.8(18.3) 10.7(8.8) 2.1(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、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)	お茶、ふ菓子	牛乳、甘辛せんべい
06/20 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	572.2(477.7) 21.9(17.5) 19.0(15.4) 2.0(1.5)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、○豆乳ホイップクリーム	○バナナ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、○もも缶(黄桃)、みかん缶、ピーマン、しめじ、コーン缶、きゅうり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ	お茶、米菓子	牛乳、バナナパフェ
07/21 水	ごはん、春雨スープ、★揚げ餃子、ほうれん草とコーンのナムル	463.4(413.1) 12.6(10.6) 13.5(8.9) 1.5(1.1)	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、◎★ヤクルト	ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素	★ヤクルト、ハイハイシ	牛乳、えびせんべい
08/22 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	428.9(377.9) 14.8(12.6) 14.9(12.1) 1.6(1.4)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲティ、砂糖、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	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、○パイン缶、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	お茶、あられ	牛乳、★フルーツゼリー
09 金	ごはん、具だくさん汁(小松菜)、鯖の味噌煮、オレンジ1/4	428.9(391.5) 17.9(15.6) 12.8(10.5) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、赤みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、◎野菜ジュース	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース、カルシウムせんべい	牛乳、ビスケット
10/24 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		
12 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	393.6(348.4) 17.0(14.6) 10.9(9.8) 2.3(1.9)	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、干しいたけ、りりこんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶、ビスケット	牛乳、あられ
13/27 火	ごはん、そうめん汁、肉じゃが、プチ納豆	565.5(444.9) 25.7(17.4) 20.3(15.3) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、じゃがいも、○サンドイッチパン、干しそうめん、砂糖、米	○牛乳、納豆、挽きわり納豆、豚肉(もも)、○豆乳ホイップクリーム、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな、○いちごジャム・低糖度、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ウエハース	牛乳、ホイップクリームサンド(いちごジャム)
14/28 水	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	509.2(485.6) 17.6(17.5) 22.1(18.5) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、調合油、小麦粉、片栗粉、すりごま、米	○牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ、◎★アシッドミルク	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)	★アシッドミルク、塩せんべい	牛乳、揚げせんべい
15/29 木	ロールパン、焼きそば、コーンスープ、魚肉ソーセージ	386.4(351.6) 19.2(16.3) 9.5(9.4) 1.9(1.6)	焼きそばめん、ロールパン(3歳以上児)、ロールパン	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、魚肉ソーセージ、かつお節	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおりのり	焼きそばソース、コンソメ、パセリ粉	お茶、白い風船	お茶、フルーツヨーグルト
16/30 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	547.8(534.9) 19.7(21.7) 16.5(15.1) 1.4(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、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	カレールー、酢、ウスターソース	フルーツ豆乳、磯辺せんべい	牛乳、ビスケット
19 月	親子丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、もやしと人参のおかかあえ、スクールフィッシュ(かかデー)	454.5(388.4) 23.4(19.9) 10.9(8.9) 2.2(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ、なると、★スクールフィッシュ、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)	お茶、ふ菓子	牛乳、甘辛せんべい
23 金	ごはん、具だくさん汁(小松菜)、鯖の味噌煮、オレンジ1/4	442.3(402.2) 17.1(15.0) 15.4(12.7) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、赤みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、◎野菜ジュース	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース、カルシウムせんべい	牛乳、クッキー
26 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	393.6(348.4) 17.0(14.6) 10.9(9.8) 2.3(1.9)	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、干しいたけ、りりこんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶、ビスケット	牛乳、あられ

	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	462	18	14.1	195	2.3	228	0.28	0.35	32	4.7	1.7
目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	91	88	99	85	110	127	100	109	200	115	100
3才未満児	403	15.3	11.7	220	2.2	187	0.24	0.31	30	3.8	1.4
目標量	415	16.6	11.5	190	2	167	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	97	92	102	116	110	112	109	129	188	115	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場合があります。

6月 給食だより

鯖の味噌煮
9日・23日

- 鯖は表・裏ともしっかり熱湯をかけ、霜降りし、水気をふき取る。
- 生姜はうす切りにする。
- 鍋に調味料を全て入れ、中火でぐつぐつしてきたら、鯖と生姜を入れる。蓋をして、時々煮汁をかながら煮る。
- 10~13分程度でとろっとしてきたら、できあがり。

4人分目安

- 鯖・・・4切れ
- 生姜・・・8g
- ねぎ・・・20g
- 酒・・・大1
- 赤みそ・・・大1
- ざらめ糖・・・大1
- 本みりん・・・小1

「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化(機能発達)」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。

【口の中の変化】

- 前歯が生えそろうのは1歳過ぎ
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。
- 臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ
離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそっていないので、上手に噛むことはできません。
- 乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ
生えそった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。



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。

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。給食ではごま和えで提供しますが、サラダや炒め物、煮物にも使えます。