

## 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 (◎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 月	マー保一丼、わかめスープ(コーン・たまねぎ)、もやしの和え物	481.1(419.2) 23.5(19.4) 14.0(11.1) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、米	○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、中華だしの素、食塩	お茶、塩せんべい	牛乳、ピスケット				
02 火	ハヤシライス、キャベツのツナレーズンサラダ、ももゼリー	561.6(491.2) 17.7(14.8) 20.3(16.2) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいかけ、干しふどう	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、こしょう	お茶、あられ	牛乳、クッキー				
6/20 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	カレールウ、ウスターソース						
08/22 月	チャーハン(卵入り)、中華スープ、こまつのごま酢和え	388.8(345.5) 15.0(12.7) 11.2(10.6) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、卵、焼き豚、ツナ油漬缶	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、酢、中華だしの素、パセリ粉	お茶、白い風船	牛乳、甘辛せんべい				
09 火	ロールパン、五目うどん、ほうれん草とひじきのサラダ、パイン缶	404.3(401.2) 14.9(12.2) 12.8(9.5) 2.2(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、マヨネーズ、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ほうれんそう、パイン缶、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン缶、ひじき、干しいたけ	すき焼のたれ、しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	野菜ジュース、ハイハイ	甘茶、フルーチェ				
10/24 水	ゆかりごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、ホキフライ、ミモザサラダ	537.8(471.9) 23.7(19.5) 19.1(14.6) 2.6(2.2)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、調合油、米	○牛乳、卵、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、赤みそ	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、カットわかめ	ウスターソース、かつおだし(素材力)	お茶、せんべい	牛乳、ふがし				
11/25 木	食パン、ポークビーンズ、コールスローサラダ、★ヨーグルト	474.5(421.3) 20.9(18.3) 10.2(8.4) 1.4(1.2)	食パン(3歳以上児)、○米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、○ごま、○米、食パン	★ソーフー元気ヨーグルト、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、○しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン缶	ケチャップ、酢、しょうゆ	お茶、えびせんべい	お茶、じゃこおにぎり				
12/26 金	ごはん、コンソメスープ、ハンバーグケチャップソース、粉ふき芋	468.9(445.5) 17.0(16.1) 10.5(8.6) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	○牛乳、ウインナー、◎★アンドミルク	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、パセリ粉	★アンドミルク、カルシウムせんべい	牛乳、あられ				
13/27 土	すき焼き風煮丼、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	すき焼のたれ						
15/29 月	ごはん、すまし汁(たまねぎ)、味噌カツ、茹で野菜	527.9(477.4) 22.8(19.3) 18.7(18.0) 1.2(0.9)	米(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、卵、赤みそ、油揚げ	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	お茶、Caウェハース	牛乳、国産豆乳プリンタート				
16/30 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	620.2(544.3) 18.7(15.9) 20.1(16.9) 1.4(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、サラダ油、○サラダ油、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しふどう、○いちごジャム	カレールウ、酢、ウスターソース	お茶、ビスケット	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)				
17/31 水	五目御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、切干大根のサラダ、塩ゆでそら豆	415.6(339.3) 16.7(13.2) 11.6(9.3) 2.8(2.3)	米(3歳以上児)、ごま油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、★カニカマ、ミックス味噌、油揚げ	にんじん、たまねぎ、そらまめ、きゅうり、ごぼう、板こんにゃく、切り干しだいこん、さやえんどう、えのきたけ、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、カットわ	しょうゆ、酢、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶、米菓子	牛乳、揚げせんべい				
18 木	ロールパン、中華そば、ごぼうサラダ、バナナ1/2	458.4(435.5) 16.7(13.6) 16.1(12.8) 2.4(2.0)	○じゃがいも、ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、マヨネーズ、○砂糖、ロールパン	○牛乳、焼き豚、魚肉ソーセージ、なると	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、きゅうり、ねぎ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、中華だしの素、○しょうゆ、酢	りんご果汁、塩せんべい	牛乳、じゃがバター				
19 金	豆ごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め、くきわかめ(かきミドラー)	449.4(431.4) 19.0(18.5) 16.5(13.2) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、花麩、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ、◎★ヤクルト	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、くきわかめ、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	★ヤクルト、あられ	牛乳、クッキー				
23 火	・きになる野菜ジュース ・りんごスティック ・サッポロポテト ・豆乳クッキー			春のピクニックデー								

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 mg	カルシウム mg	鉄 μg	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	477	17.8	14.3	196	2.6	187	0.35	0.3	31	5.2	1.8
目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	94	87	101	85	124	104	125	94	194	127	106
3才未満児	411	14.8	11.6	233	2.5	150	0.28	0.27	30	4.3	1.5
目標量	415	16.6	11.5	190	2	167	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	99	89	101	123	125	90	127	113	188	130	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場合があります。



# 5月 給食だより

切干大根のサラダ  
17日・31日

- 切干大根を水でもどして、食べやすい大きさに切り、茹でた後、水気をしぼる。
- きゅうりは千切りにして塩をふつた後、水気をしぼる。
- にんじんは千切りにして、塩ゆでした後、水気をしぼる。
- かにかまはほぐす。
- 調味料を合わせ、全ての材料を混ぜ合わせる。

4人分目安	…	…
・切干大根	…	… 20g
・きゅうり	…	… 1/2本
・にんじん	…	… 1/3本
・かにかま	…	… 40g
・酢	…	… 小さじ2
・砂糖	…	… 小さじ2
・醤油	…	… 大さじ1
・こま油	…	… 小さじ1
・塩	…	… 適宜

## 朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

## ★朝ごはんで体内時計を整える

1 目覚ましスイッチ  
体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中核時計を前進させ、朝ごはんで臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。



## ★朝ごはんでしっかり栄養補給

## 1 朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2~3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの中食を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。

## 2 生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。



## 2 朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。



## そら豆

たんぱく質が多いのが特徴です。さやが空に向いてることから「そら豆」と書きます。

煮物や炒め物にも使用されますが、園では塩ゆでにして調理します。



## 新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは丸ごと調理して食べる方がお勧めです。買うときは皮が薄く、全体に張りのあるものがよいでしょう。

