

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 火	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、南瓜と豚肉のカレー風味、すいか	394.4(354.4) 13.4(11.6) 9.4(9.4) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	すいか、かぼちゃ、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩、カレー粉	お茶、白い風船	お茶、ブルーチェ
02/23 水	ごはん、すまし汁(こまつな・豆腐)、虹鱈の唐揚げ、ひじきと大豆の炒め煮	557.0(520.8) 23.6(22.2) 24.2(20.2) 1.3(1.3)	米(3歳以上児)、調合油、ざらめ糖(中ざら)、サラダ油、片栗粉、米	○牛乳、にじまず(国産)、大豆(ゆで)、木綿豆腐、鶏もも肉、◎★アシドミルク	にんじん、こまつな、いんげん、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、オールスパイス・粉、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、クッキー
03/24 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、ツナサラダ	509.5(474.0) 16.1(14.0) 21.2(17.0) 1.5(1.2)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、マヨネーズ、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、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、しいたけ、ピーマン、にんにく、◎りんご天然果汁	ケチャップ	りんご果汁、えびせんべい	牛乳、★フルーツゼリー
04/25 金	ピビンパ丼、春雨スープ、★国産パインゼリー	458.6(413.3) 16.6(14.2) 12.9(11.4) 1.7(1.4)	米(3歳以上児)、はるさめ、ごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、卵	ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、焼肉のたれ甘口	お茶、ビスケット	牛乳、あられ
05/19 土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	410.2(304.7) 11.8(8.8) 8.2(6.3) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、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		
07/21 月	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、キャベツとじゃこの酢あえ	481.1(467.8) 19.8(21.4) 15.6(14.1) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ミックス味噌、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳、甘辛せんべい	牛乳、ビスケット
08/29 火	食パン、チキンピーンズ、きゅうりとコーンのマヨネーズ和え	434.3(433.3) 17.7(15.2) 17.2(13.8) 1.5(1.3)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、食パン	○牛乳、○★豆乳杏仁豆腐、大豆(ゆで)、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、◎オレンジ天然果汁	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	オレンジ果汁、せんべい	牛乳、★フルーツ杏仁豆腐
09/30 水	ごはん、冬瓜のカレースープ、春雨サラダ	445.4(431.4) 14.7(13.2) 11.9(9.7) 1.3(1.2)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、◎★ヤクルト	とうがん、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、いんげん	カレールウ、しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし(素材力)	★ヤクルト、あられ	牛乳、えびせんべい
10/31 木	ロールパン、ジャージャー麺、コールスローサラダ	454.9(395.3) 18.0(15.1) 15.4(12.3) 2.2(1.7)	生中華めん、ロールパン(3歳以上児)、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、ロールパン	○★ガゼリヨーグルト、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、赤みそ	○★ミックスフルーツ冷凍、キャベツ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、にんにく、しょうが	酢	お茶、米菓子	お茶、★フルーツミックスヨーグルトかけ
12/26 土	すき焼き風煮丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(317.3) 12.4(9.2) 10.7(8.1) 0.5(0.5)	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		
14 月	ハヤシライス、キャベツのツナレーズンサラダ、もも缶	468.0(414.1) 15.6(13.4) 13.2(13.1) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、にんじん、まいたけ、干しぶどう	ハヤシルウ、酢	お茶、Caウエハース	お茶、甘辛せんべい
15 火	チャーハン(卵なし)、中華スープ(にんじん・しいたけ)、パイン缶	300.5(280.3) 7.1(6.5) 3.6(5.1) 1.3(1.2)	米(3歳以上児)、サラダ油、米	焼き豚	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ	中華だしの素、しょうゆ	お茶、クラッカー	お茶、塩せんべい
16 水	ごはん、味噌汁(なす・豆腐)、肉じゃが	375.5(331.5) 15.0(12.3) 6.4(5.1) 2.0(1.8)	じゃがいも、米(3歳以上児)、砂糖、米	豚肉(もも)、木綿豆腐、赤みそ	なす、たまねぎ、しらたき、にんじん、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	お茶、せんべい	お茶、クラッカー
17 木	五目冷や麦、ささげのおかか和え、みかん缶	409.0(378.9) 16.3(13.6) 12.4(12.7) 3.3(2.7)	干しひやむぎ、いりごま	○牛乳、鶏もも肉、なると、かつお節	もやし、みかん缶、にんじん、じゅうろくささげ、キャベツ、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、クッキー	牛乳、揚げせんべい
18 金	マーボー丼、わかめスープ(コーン・たまねぎ)、もやしのナムル、スクールフィッシュ(カミカミデー)	480.1(398.9) 23.8(19.5) 12.7(10.3) 1.6(1.3)	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、★スクールフィッシュ、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	お茶、ふ菓子	牛乳、せんべい
22 火	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、南瓜と豚肉のカレー風味、梨1/8	393.2(353.5) 13.3(11.5) 9.4(9.4) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	なし、かぼちゃ、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩、カレー粉	お茶、白い風船	お茶、ブルーチェ
28 月	ハヤシライス、キャベツのツナレーズンサラダ、ゆでとうもろこし	551.7(481.6) 20.8(17.6) 18.0(17.0) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、干しぶどう	ハヤシルウ、酢、食塩	Caウエハース、お茶	牛乳、甘辛せんべい

		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	目標量	451	16.4	13.8	169	1.9	197	0.31	0.29	28	4.8	1.6
3才未満児	目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
3才未満児	充足率(%)	88	80	97	73	90	110	111	91	175	117	94
3才未満児	目標量	404	14.3	11.8	214	1.8	160	0.27	0.26	28	4	1.4
3才未満児	目標量	415	16.6	11.5	190	2	167	0.22	0.24	16	3.3	1.5
3才未満児	充足率(%)	97	86	103	113	90	96	123	108	175	121	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。



給食だより



8月2日～8月8日は、
大垣市子育て支援条例に定める
「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～



野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50％程度、1日に1回も食べないことがある割合が20％を超えています（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。

★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

- 刺激がある味は嫌！
ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとします。
- 固い野菜が嫌！
れんこんやごぼうといった柔らかくなくにくい野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。
- べらべらで上手に噛めない野菜が嫌！
レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。



★野菜への関心を高めよう

- 触れて関心と意欲をアップ
様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色鮮やか。新鮮な野菜が並びスーパーの陳列棚の食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。
- 「見る」ことで抵抗感を減らす
人は、見る回数が多ければ、多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。「見るだけ」→「ひと口食べるだけ」とステップアップすることを目指しましょう。
- 食べている姿を見て、安心して挑戦できる
家族やお友達がおいしそうに食べる姿を見て、子どもは安心感を抱きます。真似して食べてみよう！と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。



献立からのメッセージ

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。



冬瓜

大型円筒形で4kg～8kgあります。淡白な味で水分がほとんどのため低エネルギーです。利尿作用があり、むくみなどの効果があります。

