

# 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		
06月	ハヤシライス、コールスローサラダ、パイン缶	555.2(476.8) 17.3(15.1) 15.6(12.5) 2.1(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、しめじ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶	ハヤシルウ、酢	ふがし	牛乳、あられ
07火	七草風ごはん、豚汁、スクールフィッシュ	432.3(402.0) 18.8(16.0) 10.5(11.0) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、いりごま、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、赤みそ、★スクールフィッシュ、しらす干し	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、きょうな、ごぼう、根みつば	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	いもスナック	牛乳、かりんとう
08水	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのゆかり和え	497.3(446.7) 21.0(17.7) 14.8(11.8) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックス味噌	キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん	塩せんべい	牛乳、ビスケット
09木	ごはん、味噌汁(油揚げ・だいこん)、肉じゃが、プチ納豆	505.1(448.0) 21.5(17.9) 11.8(10.6) 2.4(2.0)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、赤みそ、油揚げ、挽きわり納豆	たまねぎ、しらす、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩	Caウエハース	牛乳、塩せんべい
10/24金	ごはん、★しそ味ひじきFe、関東煮、フルーツきんとん	528.9(506.4) 15.0(13.9) 13.6(13.7) 2.1(2.0)	米(3歳以上児)、さつまいも、米	○牛乳、生揚げ、★ミートボール(冷凍)	だいこん、パイン缶、にんじん、りしりこんぶ(だし用)、◎野菜ジュース	しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし(素材力)	野菜ジュース、クラッカー	牛乳、クッキー
11/25土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	397.9(294.7) 11.6(8.7) 8.4(6.5) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、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		
14/28火	食パン、いちごジャム、ポークビーンズ、大根とツナのサラダ	475.6(457.1) 19.5(16.4) 16.0(12.8) 1.6(1.4)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米(3歳以上児)、マヨネーズ、砂糖、○いりごま、○米、食パン	豚肉(もも)、大豆(ゆで)、○油揚げ(甘煮)、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、コーン缶、◎りんご天然果汁	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	りんご果汁、せんべい	[14日]お茶、きつねにぎり [28日]お茶、おにぎり
15/29水	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜・しいたけ)、れんこんのはさみ揚げ、白菜の塩昆布和え	486.4(479.2) 15.9(14.5) 13.6(10.7) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、小麦粉、調合油、片栗粉、米	○牛乳、卵、鶏ひき肉、◎★ヤクルト	はくさい、れんこん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、食塩	★ヤクルト、えびせんべい	牛乳、甘辛せんべい
16/30木	豆乳入りちゃんぽん風、もやしと人参のナムル、以上児りんご1/6、未満児りんごゼリー	443.0(407.3) 19.8(17.0) 15.3(13.2) 2.2(1.8)	干し中華めん、○米粉(製菓用)、○砂糖、○サラダ油、ごま油、ごま	○牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、○豆乳、なると	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ビスケット	牛乳、蒸しパン(ココア)
17金	ごはん、けんちん汁、ひじきと大豆の炒め煮、★おさつスティック(カミカミデー)	505.3(512.0) 19.0(21.1) 14.8(13.4) 1.4(1.5)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、木綿豆腐、大豆(ゆで)、鶏もも肉、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、いもけんぴ
18土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 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	しょうゆ、中華だしの素		
20月	ハヤシライス、コールスローサラダ、みかん(小)	569.4(488.2) 17.6(15.3) 15.7(12.5) 2.1(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶	ハヤシルウ、酢	ふがし	牛乳、あられ
21火	食パン、スライスチーズ、ポトフ、★米粉マカロニのサラダ	523.4(458.7) 17.9(15.1) 23.8(21.8) 2.4(1.9)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、○サラダ油、食パン	○牛乳、スライスチーズ、ウインナー、○豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー、◎りんごジャム	コンソメ	Caウエハース	牛乳、蒸しパン(りんごジャム)
22水	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、鯖の味噌煮、キャベツのゆかり和え	490.9(488.5) 21.9(21.1) 15.6(13.1) 2.2(2.0)	米(3歳以上児)、砂糖、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、ミックス味噌、◎★アシドミルク	キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん	★アシドミルク、塩せんべい	牛乳、ビスケット
23木	ミートスパゲティ、野菜スープ(にんじん・キャベツ)、★国産ももゼリー	534.3(483.1) 20.3(16.7) 18.9(17.7) 2.5(2.1)	スパゲティ、○フランスパン、○砂糖、○バター、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	いもスナック	牛乳、ラスク
27月	チャーハン、中華スープ(たまねぎ・わかめ)、キャベツとじゃこの酢あえ	458.1(428.7) 16.3(14.3) 11.1(11.2) 2.3(2.0)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、卵、焼き豚、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩	白い風船	牛乳、カステラ
31金	ごはん、けんちん汁、ひじきと大豆の炒め煮、魚肉ソーセージ	506.4(500.4) 20.6(21.7) 15.2(13.2) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、木綿豆腐、大豆(ゆで)、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、いもけんぴ

	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	478	17.4	13.8	211	2	180	0.33	0.31	25	4.7	1.9
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	94	85	98	92	95	101	118	97	156	115	112
3才未満児	434	15.3	12	217	2	146	0.28	0.27	25	4	1.6
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	104	92	103	113	100	86	127	108	156	121	107

\*10時のおやつは、3歳未満児のみです。  
\*献立は都合により変更になる場合があります。



## 給食だより



田づくり  
7日

- 1 食べる煮干しをフライパンで煎る。
- 2 鍋に砂糖、塩、水を入れて火にかけ、回りがツツツしてきたら、1を軽く混ぜる。
- 3 鍋をゆすりながら、バラバラ状態にする。

- 4人分目安
- ・食べる煮干し 10g
  - ・砂糖 小さじ1/2
  - ・本みりん 小さじ1/2
  - ・酒 小さじ1/2
  - ・醤油 小さじ1/2

### 共食を楽しみましょう

みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

★共食を通じて幸せな記憶を増やす

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸福な時には幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。

これは、「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を食べた時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食

カレライスを食べると・・・



保育園の誕生会を思い出す

おせち料理を食べると・・・



家族で過ごしたお正月を思い出す

★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかけることで食べなくな



野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります(単純接触効果)。

### 献立からのメッセージ

はくさい

味にくせがないので、鍋物、汁物、炒め物、煮物などさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。



れんこん

主に冬の野菜といわれるれんこんですが、秋にできるれんこんもあります。主な栄養素は炭水化物で、体を温める食品です。

