

# 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		
01/15 火	食パン、いちごジャム、大豆入りシチュー、キャベツのツナレーズンサラダ	552.2(526.2) 21.0(18.1) 20.8(18.4) 1.6(1.3)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、○砂糖、サラダ油、米粉(製菓用)、砂糖、○サラダ油、食パン	○牛乳、豆乳、○豆乳、鶏もも肉、大豆(ゆて)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、◎りんご天然果汁	酢、コンソメ	りんご果汁、ビスケット	牛乳、蒸しパン(ココア)
02/16 水	ごはん、すまし汁(ごまつな・豆腐)、味噌カツ、茹で野菜	555.5(493.5) 23.0(19.4) 18.1(16.6) 1.7(1.5)	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	キャベツ、ごまつな、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩、こしょう	クラッカー	牛乳、揚げせんべい
03/17 木	ロールパン、ミートスパゲティ、コンソメスープ、りんご1/6(以上児)りんごゼリー(未満児)	577.1(507.4) 21.4(17.9) 18.2(14.6) 2.2(1.9)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲティ、◎★米粉マカロニ、○砂糖、サラダ油、小麦粉、砂糖、ロールパン	○牛乳、卵、豚ひき肉、○きな粉、粉チーズ	たまねぎ、りんご、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、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、パセリ粉	米菓子	牛乳、米粉マカロニあべかわ
04 金	ごはん、味噌汁(はくさい・えのき)、プチ納豆、肉じゃが	520.9(503.2) 21.3(20.4) 16.2(13.6) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(もも)、赤みそ、油揚げ、◎★アシッドミルク	はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	★アシッドミルク、甘辛せんべい	牛乳、クッキー
05/19 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		
07/21 月	にしみの産小松菜のまぜごはん、豚汁、バナナ1/2	474.9(424.7) 16.8(14.1) 10.5(9.6) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、さいとも、ごま油、砂糖、いりごま、米	○牛乳、豚肉(もも)、赤みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、ごまつな、ねぎ、しらたき、ごぼう	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	ウエハース	牛乳、塩せんべい
08/22 火	食パン、コンソメスープ、鮭のフライ ケチャップソース、茹で野菜	470.2(460.6) 20.6(22.3) 18.2(15.9) 2.4(2.1)	○さつまいも、食パン(3歳以上児)、○バター、パン粉、調合油、小麦粉、○砂糖、食パン	○牛乳、さけ、卵	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、おさつバター
09/23 水	きのこカレーライス、コールスローサラダ、★ヨーグルト	585.0(543.7) 21.3(19.0) 17.5(14.6) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、○フランスパン、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○バター、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、★マスカットのヨーグルト、豚肉(もも・赤肉)、おさかなソーセージ、○卵(白)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、まいたけ、しめじ、コーン缶、◎野菜ジュース	カレーウ、酢、ウスターソース	野菜ジュース、塩せんべい	牛乳、クリームラスク
10/24 木	ロールパン、あんかけ風焼きそば、もやしのごま和え	404.1(373.5) 16.2(14.1) 10.7(10.5) 1.7(1.5)	焼きそばめん、ロールパン(3歳以上児)、○米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、ごま、○いりごま、砂糖、○米、ロールパン	豚肉(もも)、○しらす干し	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、しいたけ、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	白い風船	お茶、じゃこおにぎり
11/25 金	栗ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、小松菜とソーセージの卵炒め	433.6(430.7) 14.5(13.4) 10.4(8.4) 2.4(1.9)	米(3歳以上児)、くり、もち米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、ごま油、米、もち米	○牛乳、卵、赤みそ、おさかなソーセージ、油揚げ、◎★ヤクルト	ごまつな、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	★ヤクルト、えびせんべい	牛乳、甘辛せんべい
12/26 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(ゆて)、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素		
18 金	ごはん、味噌汁(はくさい・えのき)、プチ納豆、肉じゃが、スクールフィッシュ(カミカミデー)	552.4(532.1) 23.9(23.0) 18.0(15.0) 2.1(1.9)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(もも)、赤みそ、★スクールフィッシュ、油揚げ、◎★アシッドミルク	はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	★アシッドミルク、甘辛せんべい	牛乳、クッキー
28 月	豚丼、味噌汁(だいこん・油揚げ)、キャベツの塩昆布和え	551.4(484.3) 20.1(17.1) 19.8(16.7) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、ごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ミックス味噌、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	ビスケット	牛乳、ドーナツ風
29 火	中華風混ぜご飯、中華スープ、切干大根のサラダ	501.6(446.3) 14.7(12.7) 15.8(15.0) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、○食パン(3歳以上児)、もち米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、米、もち米、○サンドイッチパン	○牛乳、○生クリーム、焼き豚、★オーシャンキング	にんじん、キャベツ、きゅうり、○いちごジャム、たけのこ(ゆて)、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ、コーン缶、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素	Caウエハース	牛乳、ホイップクリームサンド(いちご)
30 水	鮭ご飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、れんこんとツナの醤油マヨネーズ和え	493.1(433.6) 20.7(16.9) 16.2(12.9) 2.1(1.9)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、いりごま、米	○牛乳、さけフレーク、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ミックス味噌	れんこん、ごまつな、葉ねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし(素材力)	せんべい	牛乳、カステラ風
31 木	ハヤシライス、コールスローサラダ、かぼちゃのマフィン	561.3(510.1) 18.7(15.6) 17.1(16.4) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、きゅうり、かぼちゃ、コーン缶	ハヤシルウ、酢	クッキー	牛乳、あられ

	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	493	18.4	14.7	215	2	181	0.37	0.35	23	4.8	1.7
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	97	90	104	94	95	101	132	109	144	117	100
3才未満児	445	16.1	12.7	220	2	151	0.31	0.3	24	4.1	1.4
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	107	96	109	115	100	89	141	120	150	124	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

栗ご飯	
1	栗の皮をむき、1時間浸水させる。
2	うるち米ともち米を洗米する。
3	洗米した米を炊飯器に入れ、水を3合の線まで入れる。
4	米の上に、栗を載せ、調味料を入れる。この状態で1時間置く。
5	炊飯器で炊く。
6人分目安	
・うるち米	・・・2合
・もち米	・・・1合
・酒	・・・大1
・こんぶ	・・・1.2g
・塩	・・・小1/3
・醤油	・・・小1/2
・くり	・・・35g

### ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食われてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、健康的な食生活を送りましょう。

#### ★ご飯の栄養

- ・ご飯から効率よくエネルギーをチャージする  
粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないので健康的に、子どもたちの活動の源となります。
- ・ご飯から様々な栄養素を摂取する  
お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさん栄養素を摂取しています。

#### ★ご飯のメリット

- ・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく  
粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。
- ・体調に合わせて水分調節ができる  
体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。
- ・「おにぎり」で手軽に栄養補給  
おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。

#### にんじん

βカロチンが豊富で、ビタミンAのもとになります。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする働きがあるので、風邪をひいたときにぴったりです。



#### りんご

りんごは食物の消化、吸収を助ける栄養素が含まれています。嘔吐や下痢のときにすりおろしたりんごがお勧めです。ポリフェノールが多いので、抗酸化作用が期待されます。

