

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		
01/22 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、コンソメスープ	401.8(354.4) 12.9(10.5) 13.2(10.8) 1.7(1.3)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲティ、サラダ油、ロールパン	○牛乳、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、しいたけ、ピーマン、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ	米菓子	お茶、フルーチェ
02 金	マーボー丼、わかめスープ(コーン・たまねぎ)、すいか	507.6(489.7) 22.0(19.1) 15.5(12.5) 1.2(1.2)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、赤みそ、◎★ヤクルト	すいか、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ねぎ、コーン缶、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	★ヤクルト、あられ	牛乳、クッキー
03/17/31 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		
05 月	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、南瓜と豚肉のカレー風味	511.4(491.0) 17.8(15.4) 18.1(14.5) 1.0(0.8)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	かぼちゃ、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんじん、◎りんご天然果汁	しょうゆ、かつおだし(素材力)、カレー粉	りんご果汁、えびせんべい	牛乳、揚げせんべい
06/20 火	食パン、チキンピーズ、コーンスローサラダ	434.6(377.1) 19.6(16.2) 19.7(16.4) 1.7(1.4)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、大豆(ゆて)、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、○野菜ミックスジュース、きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ	ビスケット	牛乳、野菜果実ミックスゼリー
07 水	ごはん、味噌汁(豆腐・なす)、揚げいわしハンバーグ、ひじきと大豆の炒め煮	541.8(452.1) 23.7(19.8) 14.2(11.9) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、調合油、ざらめ糖(中ざら)、米	◎★ジョア(ブレン)、いわしハンバーグ、大豆(ゆて)、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックス味噌	にんじん、なす、いんげん、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)	ふ菓子	★ジョア、ビスケット
08/29 木	ロールパン、ジャージャー麺、きゅうりとコーンのマヨネーズ和え	501.1(489.0) 18.7(15.5) 20.0(15.7) 2.0(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、ロールパン	○牛乳、◎★豆乳杏仁豆腐、豚ひき肉、赤みそ	きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、コーン缶、干しいたけ、にんにく、しょうが		野菜ジュース、せんべい	牛乳、★フルーツ杏仁豆腐
09/30 金	ビビンバ丼、春雨スープ、パインゼリー	487.9(473.7) 18.8(18.4) 14.1(11.9) 1.4(1.3)	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、◎★アシドミルク	ほうれんそう、にんじん、もやし、★きになる野菜ジュースミニ(パインキャロット)、キャベツ、たけのこ(ゆて)、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	★アシドミルク、カルシウムせんべい	牛乳、えびせんべい
10/24 土	すき焼き風煮、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		
13 火	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも缶	437.8(399.7) 14.9(12.9) 10.1(9.9) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま、米	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ミックス味噌	たまねぎ、もも缶(黄桃)、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	白い風船	お茶、あられ
14 水	ハヤシライス、キャベツのツナレースンサラダ、みかん缶	486.0(440.1) 16.1(14.0) 13.3(13.2) 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、みかん缶、にんじん、まいたけ、干しぶどう	ハヤシルウ、酢	Caウエハース	お茶、甘辛せんべい
15 木	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	302.5(293.5) 7.4(7.0) 1.6(3.6) 1.3(1.2)	米(3歳以上児)、米	焼き豚	パイン缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、しいたけ	中華だしの素、しょうゆ	クラッカー	お茶、塩せんべい
16 金	ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツと豚肉の味噌炒め	340.4(315.0) 10.7(9.1) 6.1(5.0) 1.0(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、米	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)	せんべい	お茶、クラッカー
19 月	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、南瓜と豚肉のカレー風味、スクールフィッシュ(おミディ)	512.0(495.1) 20.4(18.0) 16.3(13.2) 1.1(0.9)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、★スクールフィッシュ	かぼちゃ、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんじん、◎りんご天然果汁	しょうゆ、かつおだし(素材力)、カレー粉	りんご果汁、えびせんべい	牛乳、揚げせんべい
21 水	ごはん、味噌汁(豆腐・なす)、揚げいわしハンバーグ、ひじきと大豆の炒め煮	495.3(414.5) 19.0(15.8) 18.0(14.4) 2.1(1.6)	米(3歳以上児)、調合油、ざらめ糖(中ざら)、米	○ラクトアイス、いわしハンバーグ、大豆(ゆて)、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックス味噌	にんじん、なす、いんげん、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)	ふ菓子	お茶、アイス
23 金	マーボー丼、わかめスープ(コーン・たまねぎ)、梨1/8	506.4(488.8) 21.9(19.0) 15.5(12.5) 1.2(1.2)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、赤みそ、◎★ヤクルト	なし、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ねぎ、コーン缶、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	★ヤクルト、あられ	牛乳、クッキー
26 月	ごはん、冬瓜のカレースープ、春雨サラダ	484.4(484.9) 15.5(18.5) 12.9(11.9) 1.6(1.5)	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)	どうもろこし、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)	フルーツ豆乳、甘辛せんべい	牛乳、あられ
27 火	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、ささげのおかか和え	496.1(443.9) 20.0(16.9) 15.3(13.9) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、○サンドイッチパン、砂糖、ごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ミックス味噌、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、じゅうろくさきげ、ねぎ、○いちごジャム、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	白い風船	牛乳、ジャムサンド(いちごジャム)
28 水	ハヤシライス、キャベツのツナレースンサラダ、ゆでとうもろこし	598.1(527.3) 22.6(19.1) 20.4(18.7) 1.7(1.4)	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	Caウエハース	牛乳、ビスケット

	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	459	16.6	13.7	195	1.9	179	0.31	0.29	21	4.3	1.5
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	90	81	97	85	90	100	111	91	131	105	88
3才未満児	410	14.3	11.5	228	1.9	143	0.26	0.25	19	3.6	1.3
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	98	86	99	119	95	85	118	100	119	109	87

\*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。

## 8月 給食だより

### しょうぶな骨を育てましょう

健康的な生活に欠かせない「しょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「しょうぶな骨」を育てましょう。

**★骨の3つの役割**

- ・体を支え、体を動かす  
骨は体を支えており、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。
- ・脳や内臓などの臓器を守って  
重要な臓器(内臓)は柔らかく衝撃に弱いいため、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして脊髄は背骨に守られています。
- ・カルシウムを貯蔵している  
カルシウムを貯蔵しているカルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。

**トマト**  
ビタミンC、A、B群、カルシウム、カリウム、鉄などビタミン・ミネラルが豊富です。トマトの赤色の色素リコピンは活性酸素を排泄し、加熱により吸収率がよくなります。

**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、むくみどりの効果があります。

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~

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやしやもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る