

# 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 (0・1・2歳児)	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 月	マーボーなす丼、中華スープ、 オレンジ1/4	502.5(424.3) 20.1(16.5) 17.5(14.6) 2.1(1.7)	米(3歳以上児)、調合油、 砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ	オレンジ、なす、コーン缶、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが	しょうゆ、食塩	米菓子	牛乳、甘せんべい
02/16 火	夏野菜カレーライス、春雨サラダ、 バナナ1/2	437.6(446.8) 14.4(17.3) 7.6(7.6) 1.6(1.6)	米(3歳以上児)、じゃがいも、 はるさめ、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)	バナナ、たまねぎ、にんじん、 なす、もやし、きゅうり、みかん缶、 ピーマン、トマト、にんにく、 しょうが	カレールウ、酢、しょうゆ、 ウスターソース	フルーツ豆乳、 あられ	お茶、フルー チェ
03/17 水	ごはん、具だくさん汁(小松菜)、 煮魚(鯖)	411.7(375.6) 17.6(15.1) 11.2(10.7) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中 ざら)、片栗粉、米	○牛乳、さば、なると	にんじん、たまねぎ、ごまつな、 ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、か つおだし(素材力)、 食塩	ウエハース	牛乳、えびせん べい
04/18 木	ロールパン、五目ラーメン、いん げんのごまあえ、スティックチー ズ	402.6(426.6) 17.8(16.8) 12.0(12.7) 2.1(1.9)	ロールパン(3歳以上児)、干し 中華めん、○★米粉マカロニ、 ○砂糖、○黒蜜、すりごま、ロー ルパン	○牛乳、焼き豚、スライスチー ズ、○きな粉、◎★ヤクルト	もやし、にんじん、キャベツ、い んげん、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、コーン缶	しょうゆ、中華だしの 煮	★ヤクルト、ク ラッカー	牛乳、★米粉マ カロニ(黒蜜き な粉)
05 金	セブ寿司、キラキラスープ、お さかなソーセージ	357.2(320.3) 14.1(11.6) 9.7(9.2) 2.2(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさ め、米	○牛乳、卵、おさかなソーセ ージ、なると、しらす干し、油揚げ、 てんぷ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 葉ねぎ、かんぴょう(乾)、焼きの り、干しいたけ	酢、しょうゆ(うすく ち)、かつおだし(素 材力)、食塩	揚げせんべい	牛乳、セブゼ リー
06/20 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		
08/29 月	ごはん、かき玉汁(五目)、豚 肉冷しゃぶ	463.3(420.4) 21.1(18.2) 15.5(14.6) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、三温糖、片 栗粉、いりごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・赤 肉)、卵、ミックス味噌	キャベツ、にんじん、チンゲン サイ、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、か つおだし(素材力)、 食塩	白い風船	牛乳、クッキ ー
09/23 火	食パン、ボークビーンズ、キャ ベツのツナレズンサラダ	424.6(412.5) 20.1(17.3) 14.5(12.0) 1.4(1.1)	食パン(3歳以上児)、じゃがい も、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆ で)、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ○みかん缶、○パイン缶、干し ぶどう、◎りんご天然果汁	ケチャップ、酢、しょう ゆ、コンソメ	りんご果汁、え びせんべい	牛乳、★フル ツゼリー
10/24 水	どうもろこし御飯、味噌汁(え のき・豆腐)、スパゲティサラダ	401.6(419.9) 10.9(10.1) 15.6(13.1) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、スパゲッ ティ、マヨネーズ、米	○ラクトアイス、木綿豆腐、 肉ソーセージ、ミックス味噌、油 揚げ	どうもろこし、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし(素材 力)、食塩	野菜ジュース、 せんべい	お茶、アイス(ア イスクリーム)
11 木	ロールパン、冷や麦、かきあげ、 もやしごまあえ	441.6(438.2) 14.7(15.2) 11.7(10.1) 1.8(1.6)	ロールパン(3歳以上児)、干し ひやむぎ、さつまいも、小麦粉、 調合油、片栗粉、いりごま、す りごま、ロールパン	○ヨーグルト(無糖)、★無添加 ちくわ、油揚げ、◎★アシッド ミルク	○★ミックスフルーツ冷凍、も やし、にんじん、たまねぎ、万 能ねぎ、ピーマン、あおのり	冷麦つゆストレート、 しょうゆ	★アシッドミ ルク、 塩せんべい	お茶、★フル ツミックスヨー グルトかけ
12/26 金	ピピン丼、わかめスープ (キャベツ)、★国産ももゼリー	424.7(387.7) 17.6(15.4) 13.2(11.9) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、ごま、砂糖、 ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、卵、木綿 豆腐	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、カッ つわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの 煮、焼肉のたれ甘口、 食塩	ビスケット	牛乳、あられ
13/27 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 煮		
19 金	親子丼、味噌汁(油揚げ・わか め)、きゅうりとコーンのドレッシ ング和え、★スクールフィッシュ	477.8(420.3) 23.6(21.0) 13.5(11.3) 2.6(2.1)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗 粉、サラダ油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、赤みそ、 なると、★スクールフィッシュ、 油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 コーン缶、ねぎ、さやえんどう、 カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、 酢、かつおだし(素材 力)、食塩	ふかし	牛乳、ビスケッ ト
25 木	ロールパン、五目冷や麦、ちく わの磯辺揚げ、もやしごまあえ	402.4(397.1) 16.5(15.5) 9.9(8.7) 2.5(2.1)	ロールパン(3歳以上児)、干し ひやむぎ、調合油、小麦粉、す りごま、ロールパン	○ヨーグルト(無糖)、★無添加 ちくわ、油揚げ、◎★アシッド ミルク	○★ミックスフルーツ冷凍、も やし、にんじん、きゅうり、万 能ねぎ、カットわかめ、干しい たけ、あおのり	冷麦つゆストレート、 しょうゆ	★アシッドミ ルク、 塩せんべい	お茶、★フル ツミックスヨー グルトかけ
30 火	中華風混ぜご飯、トマトの卵 スープ、ごまつなのごま酢和え	410.7(375.7) 16.0(14.0) 12.8(13.1) 2.5(2.0)	米(3歳以上児)、もち米(3歳 以上児)、砂糖、ごま油、米、も ち米	○牛乳、卵、焼き豚、ツナ油漬 缶、魚肉ソーセージ	トマト、ごまつな、もやし、にんじ ん、たまねぎ、ピーマン、たけ のこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの 煮、酢、食塩	Caウエハース	牛乳、揚げせん べい
31 水	ごはん、みそ汁(なす・たまね ぎ)、鶏肉の竜田揚げ、キャ ベツのゆかり和え	423.3(432.1) 18.4(20.4) 13.3(12.5) 1.9(1.8)	米(3歳以上児)、調合油、片 栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、油 揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ、にん じん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、か つおだし(素材力)、 本みりん	フルーツ豆乳、 磯辺せんべい	牛乳、クラッカー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	からウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	424	16.5	12.3	181	1.8	172	0.31	0.3	24	3.9	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(%)	83	81	87	79	86	96	111	94	150	95	112
3才未満児	391	14.9	11	204	1.9	142	0.27	0.27	23	3.4	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(%)	94	89	95	106	95	84	123	108	144	103	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。

## 7月 給だより

8月2日～8月8日は、「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～  
水都っ子：大垣の大切な子どもたち

大垣市マスコットキャラクター  
おがっさい&おあむちゃん

### 「野菜嫌い」への対

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策

【原因】  
人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味が危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】  
調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

- 野菜のアクを減らす  
食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせて下処理で、しっかりとアクをぬきましょ。
- 加熱をして苦味を減らす  
野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。
- 食材を組み合わせる  
食べやすくする  
風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。

### きゅうり

ビタミンC、カロチン、カリウムが豊富です。利尿作用があり、体の老廃物や塩分を排泄し、むくみなどに効果があります。

### どうもろこし

ど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。

