

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		
1/15/29 土	マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	392.0(299.6) 14.3(11.3) 7.6(6.4) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん		
03/17 月	ごはん、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉のから揚げ、いんげんのごまあえ	494.8(434.2) 18.2(15.8) 20.8(17.0) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、調合油、小麦粉、片栗粉、すりごま、米	○牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	キャベツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)	お茶、えびせんべい	牛乳、クラッカー
04/18 火	ごはん、具だくさん汁(油揚げ・小松菜)、鯖の味噌煮、オレンジ1/4	497.7(474.3) 20.6(21.0) 20.7(17.3) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、○サンドイッチパン、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、○生クリーム、赤みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、○いちごジャム、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	フルーツ豆乳、せんべい	牛乳、ホイップクリームサンド(いちご)
05 水	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、中華風酢の物	491.4(441.4) 20.5(17.1) 13.1(13.5) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、サラダ油、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、魚肉ソーセージ、赤みそ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、みかん、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、みりん、中華だしの素、食塩	お茶、クッキー	牛乳、甘辛せんべい
06/20 木	ロールパン、焼きそば、コーンスープ、魚肉ソーセージ	386.5(391.4) 18.3(15.8) 11.4(9.3) 1.9(1.6)	焼きそばめん、ロールパン(3歳以上児)、サラダ油、ロールパン	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも皮下脂肪なし)、卵、魚肉ソーセージ、かつお節、◎★ヤクルト	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、あおのり	焼きそばソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	★ヤクルト、ハイハイ	お茶、フルーツヨーグルト
07/21 金	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、★野菜ゼリー	533.6(468.2) 18.5(15.7) 17.0(13.7) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、★やさしいゼリー、キャベツ、にんじん、干しぶどう	カレールー、酢、ウスターソース	お茶、あられ	牛乳、ビスケット
08/22 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	386.2(296.9) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶	ケチャップ		
10/24 月	とりそぼろ混ぜごはん(卵入り)、味噌汁(豆腐・えのき)、小松菜のごまあえ(ツナ)	398.8(357.3) 17.7(14.9) 12.8(11.9) 1.4(1.2)	米(3歳以上児)、ごま、砂糖、米	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ミックス味噌	こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし(素材力)	お茶、白い風船	牛乳、えびせんべい
11/25 火	食パン、鶏肉の野菜煮込み、★米粉のマカロニサラダ、★あじさい風サイダーゼリー	578.1(516.5) 21.8(18.7) 20.2(16.8) 2.0(1.7)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、★米粉マカロニ、マヨネーズ、サラダ油、小麦粉、砂糖、食パン	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、○ホイップクリーム	○バナナ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、○もも缶(黄桃)、みかん缶、ピーマン、しめじ、コーン缶、きゅうり、にんにく、◎野菜ジュース	ケチャップ、しょうゆ	野菜ジュース、カルシウムせんべい	牛乳、バナナパフェ
12/26 水	ごはん、春雨スープ、★揚げ餃子、ほうれん草とコーンのナムル	452.4(372.4) 12.0(10.2) 13.4(10.0) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、はるさめ、調合油、ごま油、いりごま、米	○牛乳、★キャベツ餃子	ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素	お茶、ビスケット	牛乳、あられ
13/27 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、コールスローサラダ	455.5(435.3) 15.8(15.9) 15.8(13.0) 1.6(1.4)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲティ、砂糖、サラダ油、ロールパン	○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ、◎★アシドミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○パイン缶、○みかん缶、コーン缶、しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ	★アシドミルク、塩せんべい	牛乳、★フルーツゼリー
14/28 金	五目御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、切干大根のサラダ	392.5(355.9) 14.5(12.5) 11.2(10.6) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉、★オーシャンキング、赤みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、しらたき、さやえんどう、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、かつおだし(素材力)、みりん	お茶、ウエハース	牛乳、揚げせんべい
19 水	マーボー丼、中華スープ(コーン・わかめ)、中華風酢の物、あられ(カミガデー)	502.7(453.0) 20.7(17.3) 13.1(13.6) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、サラダ油、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、魚肉ソーセージ、赤みそ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、みかん缶、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、みりん、中華だしの素、食塩	お茶、クッキー	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	453	16.8	14.1	186	2.1	190	0.25	0.3	30	4.1	1.6
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	89	82	100	81	100	106	89	94	188	100	94
3才未満児	400	14.7	12	219	2.1	161	0.22	0.28	28	3.5	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(%)	96	88	103	114	105	95	100	112	175	106	87

* 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

コーンスープ
6日、20日

- たまねぎをみじん切りにする。
- 鍋に油をひいて、たまねぎを透明になるまで炒める。
- 水を加え柔らかくなるまで煮て、クリームコーンを加える。
- コンソメと塩で味を付けて、最後に溶き卵を回し入れ、みじん切りパセリをちらす。

- 材料(4人分目安)
- ・クリームコーン ……160g
 - ・粒コーン ……40g
 - ・たまねぎ ……1/2個
 - ・卵 ……1個
 - ・水 ……500g
 - ・サラダ油 ……小さじ1
 - ・コンソメ ……1キューブ
 - ・食塩 ……適宜

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をし、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★なぜ、噛むことが大切なの？

- ・唾液が分泌される
よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。
- ・食べ過ぎを防ぐ
よく噛んでゆっくり食べるの方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。
- ・あごが発達する
よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのために、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並びスペースを確保することが大切です。

★幼児期に獲得したい食べ方

- ・食べ物を見て認識する
・意欲的に食べようとする
- ・適切な量を口に運ぶ
・適量をかじり取る
- ・手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
・食具を適切に使う
- ・ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・ある程度の時間で
食べ進めることができる
- ・姿勢よく食べられる
・座位のバランス(体幹)がとれる

献立からのメッセージ

じゃがいも

ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。貯蔵がきく野菜として扱われますが、主食にもなります。陽が当たると身が出るので、暗所で保管しましょう。

ピーマン

ビタミンCを多く含みます。ピーマンの青臭さは、火をかけることにより軽減されます。苦みは、味覚に敏感な幼少期に強く感じられますが、成長するにつれ食べられるようになります。